

東大和市 栄二丁目自治会 軽体操 & 茶話会

この度、東大和市主催で「市内の自治会活動を紹介する動画」を制作するにあたり、1月28日(木)の軽体操&茶話会会場にて、栄二丁目の皆様に動画・写真撮影のご協力を願いたいと思っています。うまべえといっしょに自治会活動を盛り上げる動画を作りませんか？

栄二丁目自治会

ふれあい・いきいきサロン
栄二ひまわり寿サロン



日時：1月28日 10時～
場所：南街地区自治会集会所

おはようございます
ひまわり寿サロン
ご参加用紙に○印
参加費 100円…小箱の中に
お願いします m()m



座位がとりづらい時は
クッションが有効です

クッションが必要な方は
ケースの中より お持ちください

うまべえがサロンに来ます 栄二・ひまわり寿サロン 大月
28年1月28日(第4木曜日)
南街地区集会所
いつもより少し早めに お集まり下さい
9時45分～準備運動を始められれば良いのかな程度です
撮影会が主となりますので、いつもほどの運動量はありませんが、ご協力ください。
①いつもの運動から… 下記の内容を予定しておりますが変更も多々あると思います。
②体操後のお茶会 みなさんが主催です *、(o'▽')b.* 笑顔どうぞ

※ 当日はマット位置がいつもと違います m()m

<p>ストリートカーフェイズ</p> <p>踵をくっつけて (骨盤・肩・膝) 骨密度を高めよう</p> <p>コアウォーク</p> <p>上半身が 左右前後に ぶれないように</p>	<p>身体を使ってさあ!! 脳トレ(*▽人) ☆グー・チョキ・パー☆</p> <p>○グー 手足を閉じる</p> <p>○チョキ 手足を前後に動かす</p> <p>○パー 手足を開く</p>	<p>フットコンディショニング 指分け 足首回し 踵ゆすり ふくらはぎ くるくるトントン ※膝の痛み改善 (膝裏リンパ・膝上もリンパ)</p> <p>○足とじダイエット 内ももを整える & もも上げ</p> <p>クーリング・オフ ブレスで整えよう 深い呼吸で...</p> <p>茶話会</p>
---	---	--

お楽しみ*(o'▽')b*
トレーニング・ウォーク



うまかんべーと一緒に軽体操





体操終了後の茶話会



つながってるね
東大和市

地域に広がる
笑顔と安心

(F4)

東大和市 栄二丁目自治会 軽体操 & 茶話会

1月28日(木)
軽体操 & 茶話会 会場にうまべえが登場!

この度、東大和市主催で「市内の自治会活動を紹介する動画」を制作するにあたり、1月28日(木)の軽体操&茶話会会場にて、
 栄二丁目の皆様に動画・写真撮影のご協力を願いたいと思っています。
 うまべえといっしょに自治会活動を盛り上げる動画を作りませんか?

日時：1月28日 10時～
場所：南街地区自治会集会所

当日撮影した映像や写真が東大和市のイベントで展示されるよ。
 みんなで参加してね! ※東大和市のイベントは3月中旬～下旬を予定しております。