令和8年度　落合地区

らくらく体操教室のお知らせ

運動不足になりがちな冬期間、楽しく身体を動かしましょう！

隣近所誘い合って、お気軽にお越しください。

場所：落合集会所

回数	月　日	曜　日	時　間	内　容
1	12月1日	火	13：30～15：30	健康チェック・軽体操
2	12月15日	火	13：30～15：30	歯のお話（正文先生）
3	1月5日	火	13：30～15：30	健康チェック・軽体操
4	1月19日	火	13：30～15：30	健康チェック・軽体操
5	2月2日	火	13：30～15：30	健康チェック・軽体操
6	2月16日	火	13：30～15：30	健康チェック・軽体操

◎動きやすい服装でお越しください。

◎飲み物を必ずお持ちください。

◎体調が悪いときはお休みください。



下郷町役場健康福祉課