

桔梗が丘の地域の皆さまへ

桔梗が丘自治連合協議会 健康推進部会

お問合せ（65）－1206

桔梗が丘

平成30年度体操会のお知らせ

新しい年を、皆様元気に迎えられたこととお喜び申し上げます。

年の初めから寒い日が続いていますが、睡眠と食事、運動に留意され、体調を崩さないようくれぐれも注意してください。

桔梗が丘地域では、今年も下記のように朝の体操会が予定されています。朝の体操は、手軽にできる効果的な健康維持方法です。

進んで参加され、今年一年元気で過ごして下さい。



地 域	場 所	開始時間	期 間
桔梗が丘体操会	桔梗が丘小学校	6 : 30 ~	3 / 1 ~ 1 1 / 3 0
5 番町 1 区	若松公園	7 : 00 ~	4 / 1 ~ 1 0 / 3 1
桔梗が丘南地区	南 1 号公園	8 : 30 ~	3 / 1 ~ 1 1 / 3 0
桔梗が丘西地区	かがやき第2駐車場	6 : 30 ~	4 / 1 ~ 1 0 / 3 1

☆ 元気の源は毎朝の体操から始まります

☆ 元気と仲間との出会いがあります

☆ 元気で一日の生活が安定します

☆ 元気をもらって一年が楽しみになります