

塩川町ふれあいサロン

第137回

塩川区・民生児童委員・  
保健補導員会・長生会

泉のひろば



晩冬の候、区民の皆さんお変わりございませんか？

今回のふれあいサロンは「健康くらすストレッチポール愛好会」の  
岡田茂樹様による

【ストレッチポールを使った体幹トレーニング&ストレッチ教室】

を計画いたしました。

家で過ごす機会が多かった冬もあと少し…身体を動かして健康で美しい姿勢つくり  
のためにストレッチポールを体験してみませんか？

ご近所お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。



肩こり、腰痛など  
の予防・軽減！！

とき 2024年 2月 22日 (木) 午前 10:00~12:00

ところ 塩川町公会堂 第5会議室

運動ができる服装でお越しください。

ふれあいサロンの目的

生きがいづくりや仲間づくり、家の中にももらず参加することで外出する機会にし、元気で生きいきした生活を送る。

※ 参加者は気を使わない、自由気ままで寝転んでも昼寝しても良い。

- ① 参加者みんなと出会い、みんなで話し合ってやることを決め、笑いあり、歌あり、茶和会等を通して、楽しみを分かち合いたい。
- ② 他の団体や機関との交流をして楽しみたい。
- ③ 健康チェックをしてもらい、健康管理に気を配りたい。

