

回覧

押延区自治会長 宮本 俊寛
ふれあい協力員サークルリーダー 千田 徹

5月の“おしのべサロン”は、 グラウンドゴルフです。

日 時：5月7日（木） 10：00～13：30

場 所：児童公園・押延集会所

参加費：100円

昼 食：各自ご用意下さい。

身体的効果

- ・歩くことで下半身の筋力が向上
- ・体の柔軟性が高まる
- ・転倒予防に必要な歩幅が維持される

精神的効果

- ・集中力や認知機能の向上
- ・ストレス軽減やリラックス効果
- ・心と体の不安感が少ない



お知らせ

おしのべサロンは、毎月（1月と8月を除く）第1木曜日午前10時～午後1時30分（終わりの時間は変わる場合があります。）児童公園や押延集会所で開催しております。

どなたでも気軽に立ち寄って、お茶を飲んだりゲームをしたり、お喋りをして楽しいひと時を過ごしてみませんか。

皆様、散歩のついでに出向いて、お茶飲みやお話しにきてくださ～い。

お待ちしております…