曙みんなのえんがわ

（地域福祉アンテナショップ）

◆3 月のプログラム◆

日時	場所	内容
3月 24 日(金) 10:00～12:00	プラザシティ立川 集会室 （曙町 1-32-42）	**「イス de エクササイズ」** （講師:インストラクター/体力指導士/看護師　佐藤先生） 音楽に合わせて体を動かす、イスでのエクササイズです。 リズムに合わせて手や足を動かしていきます。 座った状態で体を動かしますので、体が硬い方や運動が苦手な方も是非お気軽にご参加ください♪

✿汗拭きタオル、のみもの（水分補給用）、室内履き（脱げにくいもの）をお持ちください。
✿動きやすい服装でいらしてください。

●「曙みんなのえんがわ」って？

曙みんなのえんがわは、月に2回ほど開いており、近隣の方々がつながりあうきっかけとなることを目指しています。毎回内容を変えて活動しているため、さまざまな体験・交流をすることができます。予約なし、出入り自由なので、お気軽にご参加ください。

立川市社会福祉協議会
ホームページ

Facebook
（地域福祉コーディネーター）

You Tube
（立川社協公式）

たちかわまちねっと WEB
（イベント・ボラティア情報）

【お問合せ】
立川市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター　（小林、吉田）
☎042-540-0210