

桜ヶ丘町内会の皆さま

平成 31 年度『サロンで元気・桜ヶ丘』

代表者 西本牧夫(2 班 ■■■-■■■)

立脇憲一(3 班 ■■■-■■■)

平成 31 年度『サロンで元気 桜ヶ丘』開催について

木々の芽吹きに春を感じる今日この頃、桜ヶ丘町内会のみなさまには益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、平成 25 年度より玉川学区でハートプロジェクト事業として健康アドバイザー・健康バンドリーダー養成講座が始まり、桜ヶ丘町内会にもこれまで認定証を受領したリーダーが在籍しており、町内の皆さんと一緒に楽しく金曜日の午後のひと時を過ごしております。

本年度も認定証を受領した桜ヶ丘町内会のリーダーが中心となって、町内会のみなさまの気軽な運動の場・コミュニケーションの場として『サロンで元気・桜ヶ丘』を開催しております。

会場は桜ヶ丘町自治会館ホールを使用して原則として毎週金曜日の午後開催いたします。

皆さまのご都合に合わせてお気軽にご参加いただければ幸いです。

本年度は特に参加申し込み書を添付しておりませんが、少し体を動かしたり、簡単な運動で衰退していく筋力の維持向上に関心がおありの方は、先ずは本会がどのような内容を実施しているのかを見学され参加をご検討下さい。

見学は本会の開催時に随時ご自由にご見学ください。見学者大歓迎！です。

ご不明な点や、ご関心がおありの方は上記代表者二名までお電話頂いても OK です。

記

- 開催日と内容：原則として毎金曜日（第 1～4 金曜日）・月 4 回・午後 2 時より開催
 - 1 毎月第 1 金曜日はリーダーが全員参加し 14 時から 2 時間程度で簡単な運動・スクエアステップに続いて健康バンドを用いた気軽な筋力トレーニング、年に 3～4 回はミニ講話やお楽しみ会などを実施し参加者相互間の懇親を含めて実施。
 - 2 第 2～4 金曜日は 14 時から 1 時間 30 分程度でスクエアステップと健康バンドを中心とした筋力トレーニングを実施。
 - 3 町内会行事等のため開催日程を変更する場合は自治会館玄関ドアの会館使用表に掲載して連絡予定。

会 場：桜ヶ丘町自治会館ホール

- 対象者：桜ヶ丘町内会員
- 参加費用：資料等の必要経費 200 円/年
別途初回に、健康バンド(セラバンド)が必要な方は、別途 800 円(実費)戴きます。
- 募集人員：10 名
昨年度会員の方は本年度も自動継続となっておりますので、引き続きのご参加をお待ちしております。
- 問合せ先：平成 31 年度標記代表者宛にお願いします。

以上