

こだま げんきかい

暑かった夏も終わり、肌寒さが身に染みる季節となりました。
皆さん元気にお過ごしでしょうか？
季節の代わり目ですが、お喋りをしたり笑ったり、みんなで楽しい
時間を過ごして、からだも心もリフレッシュして、健康的な生活を
続けていきましょう。
皆さんのご参加をお待ちしております。

日時 **11月7日(金) 9時40分集合**
午前10時～午後1時すぎ(目安)

場所 第四地区地域活動センター「こだまの里」
研修室(昼の部屋)

参加費 **500円** (当日集金いたします。)

申込み 参加希望の方は **10月29日(水)まで**
活動センターへお申込み下さい。

※当日は体調を整えて、ご参加ください。
※体調がすぐれない場合、参加をご遠慮くださいますようお願い致します。

認知症には適度な運動が効果的！JOSANE ぐ体力&脳力アップ☆

ボディビルジム パワーゲート 伊藤祐輔先生
ユーモアあふれるお話や、“じょさねぐ”できる体操などをご指導して
いただきます。

伊藤祐輔 (いとう ゆうすけ) 氏
昭和39年10月11日生
鶴岡市朝日地区出身
ボディビルディングジム
『POWER GATE (パワーゲート)』代表
(旧朝日村熊出と鶴岡市切添町にジム)
東北フィジーク委員会会長 NPO法人JPC公認指導員

庄内地域を中心に、健康教室「5歳
若返り体(たい)」や高齢者を対象と
した「ピンシャン体操」など、年間
150回以上の健康教室・講話等
を行っている。

当日のスケジュール

時間	内容
9:40	集合
9:45	開会(地域福祉部 部長)
10:00～12:00	JOSANE ぐ筋力&脳力 UP 講座
12:00	昼食会
12:40	ビンゴ大会(素敵な賞品を準備しています。)
13:10 頃	閉会

《申込み・問い合わせ》
【こだまの里】羽黒第四地区地域活動センター
電話 62-4280
事務員 五十嵐まで

