



## 「わくわく体操」のご案内

秋も深まってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
さて、この度はシニア世代向けに「わくわく体操」という定期イベントを企画いたしましたので、ぜひご参加ください。

◇ **開催日時・場所** :

平成 29 年 12 月 16 日(土)

平成 30 年 1 月 20 日(土)

2 月 17 日(土)

3 月 10 日(土)

13:00-14:30、守小コミュニティスペースにて実施

13:00-14:00、北園森林公園にて開催の  
わくわく亭(10:00-14:00)の中で実施

◇ **参加費**：無料(市からの助成金で運用)

◇ **内 容**：7口の指導者による体操

自宅での自主体操用説明書の配布

月 1 回だけの体操では効果がないので、自宅で見ながら体操ができる説明書を用意します。

◇ **対 象**：主にシニア世代を対象にした体操ですが、世代制限はありません。  
守谷市内にお住い方を対象とします。

◇ **用 意**：軽い運動がしやすいきやすい履物と服装(普段着で可)、汗拭きタオル

＜備考＞ハッピーひがし野はシニア世代の皆さんの健康維持向上に向けた活動を始めており、今年度はわくわく体操を10月に始め、今回の計画と合わせ計6回になります。来年度はこの実績をもとに、より効果のある体操を企画する予定です。

