



いきいきふるさと

## ふるさとの縁側

# 古里総合市民センターにお越しのついでに まちの縁側で体操

## しませんか?



コロナ禍のいま。運動不足になっていませんか?

気軽に立ち寄って運動できる『まちの縁側』を開催します。

古里総合市民センターや近くへお出かけの『ついで』の気持で参加できます。

気軽に体を動かして心身のリフレッシュをしませんか。

事前申し込みは不要です。みなさんのご参加をお待ちしています。

**日時** 毎月第2金曜日（8月は木曜日）午前 10:30～（20分程度）

**会場** 古里総合市民センター  
多目的ホール  
（8月は学習室）

- お願い**
- ①マスク着用でご参加ください。  
体調の悪い場合は参加をお控えください。
  - ②参加される際は、体温測定、  
手指消毒をお願いします。
  - ③お越しの際は、万一の連絡の  
ため名簿への記入をお願いします。

| 令和5(2023)年 | 令和6(2024)年 |
|------------|------------|
| 4月14日(金)   | 1月12日(金)   |
| 5月12日(金)   | 2月9日(金)    |
| 6月9日(金)    | 3月8日(金)    |
| 7月14日(金)   |            |
| 8月10日(木)   |            |
| 9月8日(金)    |            |
| 10月13日(金)  |            |
| 11月10日(金)  |            |
| 12月8日(金)   |            |



予定表

参加無料/申込不要  
みなさんのご参加  
お待ちしております!

主催：古里住民自治協議会



**【お問い合わせ】**

古里住民自治協議会 福祉・健康部会

（担当：小澤，畑）

☎ 295-9755（月・水・金、9:00～12:00）