

平成27年9月29日

町内会員各位



柳瀬川町内会
会長 竹前栄二

回覧

カッピー体操開催の件

初秋の候如何お過ごしですか。

日頃より当町内会の運営に、ご理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて第3、第4木曜日の2回、講師を招いて「カッピー体操」を始めています。

町内会として、終了後に「茶菓子」を用意します。

いろはカッピー体操(市のブログより引用)

だれでも知っている曲に合わせて、タオルを使ったストレッチや玄米ダンベルを使った筋力アップの体操を行います。この体操は、全身機能の維持・向上の他に、閉じこもり防止や健康意識の高揚を目標にしており、高齢者が楽しく身体を動かして、介護予防につなげていくものです。

カッピー体操は、身近な流行歌に合わせた単純な動作で程よく運動できるので、リハビリや運動不足の解消に最適です。とても明るい雰囲気なので、外出の機会を増やしたいとお考えの方大歓迎です。

気軽に参加できる無料の健康体操です。体操をして体に良し、おしゃべりをして心に良し、皆さんとても明るい方たちで楽しく過ごしています。女性の方はもちろん、男性の方もぜひご参加ください。

☆：カッピー体操には「ダンベル」を使用しますが「寄贈」して頂きましたので、持っていない方は申し出てください。

記

開催日：10月15日、22（木曜日）の2回 13時30分から約1時間

会場：町内会館



以上