

2026年6月吉日
神明台上町内会
会長 小西 勝敏

町内会会員の皆さんへ

<健康イベント「室内運動」のお知らせ>

町内会会員の皆様向けの健康イベントとして、《健康イベント「室内運動」》を企画しました。

天候に左右されない室内で、少しでも身体を動かしませんか？

【第一部】（室内運動）ラジオ体操&盆踊りエクササイズ

日時：2026年6月28日（日）午前10時～（30分程度）

場所：三矢会館 2階和室

参加費：無料

《まずはラジオ体操と盆踊りの踊りを通して、動的ストレッチと軽い有酸素運動で身体のバランスを整えましょう。》

※途中参加可能、第二部からの参加も可能。

【第二部】（室内運動）ヨガ（入門） Or ボッチャ・モルック

日時：2026年6月28日（日）午前11時～

場所：三矢会館 2階和室／1階会議室

参加費：無料

《ヨガは参加人数確認のため、参加希望者は別紙にお名前を記入して下さい。ヨガ参加後にボッチャ・モルックも実施可》



「ヨガ」



「ボッチャ」



「モルック」

【AFTER】休憩懇談 午後0時ぐらい（1階和室）

《最後に飲み物等用意します。皆さんでホッと一息。》