

コロナが5類にかわりました。
体を動かし始めませんか？

【ストレッチ沓掛男衆】に
参加しませんか？



ストレッチと筋トレで弱った体を
取り戻しませんか？

脳トレーニングして
ボケ防止をしませんか？

日時などの詳細は裏面へ

問合せ : 近藤隆道 (090-4251-1436)

【ストレッチ沓掛男衆】

令和6年度 予定表

4月	3日(水)	16日(火)	
5月		21日(火)	
6月	5日(水)	18日(火)	
7月	3日(水)	16日(火)	
8月	7日(水)	20日(火)	
9月	4日(水)	17日(火)	
10月	2日(水)	15日(火)	
11月	6日(水)	19日(火)	
12月	4日(水)	17日(火)	
1月		21日(火)	
2月	5日(水)	18日(火)	
3月	5日(水)	18日(火)	

日時 : 毎月第1水曜日 第3火曜日 (祝日休み)

時間 : 午前10時～11時30分

会場 : 本郷公会堂(豊明市沓掛町東本郷134)

対象 : 西沓掛区・会場まで来れる65歳以上**男性**限定

参加費:100円/回 初回日無料(エアコン代、茶話会費用)

持ち物:タオル、**上靴**、飲み物(水分補給用)

随時当日の見学も可能です

リーダー:みかんの会

その他:体調不良時は参加不可

茶話会:11時30分～12時(コロナで自粛)

問合せ先 : 近藤隆道 090-4251-1436