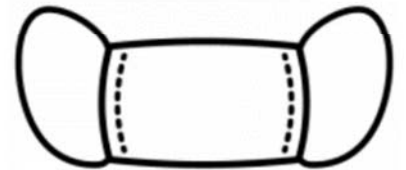


60歳からの
筋力と脳力の若返りに！

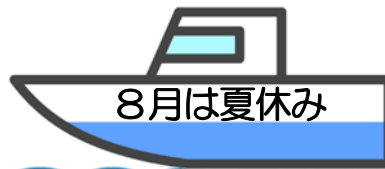
2022年度

ふまねっと運動



コロナ終息まで マスク着用
入室前の手洗い
お願いね

ステップにあわせネットを踏まないように歩くだけ！
楽しく**歩行機能**と**脳力**アップが
が図れます♪



- ・毎月第2火曜日、アミュービル内(駅北1分)
- ・毎月第3金曜日、竹丘地域市民センター

左

14:00～16:00

右

会場の詳細は、裏面をご覧ください

参加費：100円、運動靴着用、先着20人(直接会場へ)

この事業は、歳末たすけ
あい募金の配分金を受
け実施しています。



主催者：チームりかすて 村松久美子 090-5766-0953
事務局：コミュニティふれあいネット(COFUNE) 大森正子
〒204-0021 清瀬市元町1-8-20 エスタ清瀬 403 気付
Mail: cofune_kiyose@yahoo.co.jp URL: <https://cofune.net>