

コロナに負けない！ いつまでも自分の足で歩こう！

# みんなの体操

①1日の中で、どの時間帯でもいいので体操を行いましょう。  
NHKのみんなの体操でも、ラジオ体操でも、自己流の体操でも  
何でも構いません。

体操が出来た日には、カレンダーに○を付けましょう！

②参加カレンダーの裏に、月替わりで簡単にできるストレッチを  
ご紹介しています。身体を動かす前に、取り入れてみましょう！

③毎月第4火曜日には、円光寺文化センターに参加カレンダー  
を持ってきてください。来月の参加カレンダーをお渡しします。  
(ご都合が悪い方は、郵送してください。後日参加カレンダーを  
お持ちします)

**日時： 毎月第4火曜日 14:00～**

**場所： 円光寺文化センター**

**毎月簡単な体力測定を行います！**



金沢市包括支援センターながさか TEL 280-5111