

# 志津川公民館だより12月号 No. 17

発 行 令和3年12月1日 志津川公民館 TEL 46-1341  
連絡先 南三陸町志津川字新井田165番地1 FAX 46-1344

公民館では新型コロナ感染予防対策を徹底し、みなさんが利用しやすいよう心がけておりますので、ぜひご利用ください。

## 「いきいき長生き体操」がスタートしました！！

11月10日（水）から「いきいき長生き体操」がスタートしました。

体力測定や健康チェックを行い、ひとりひとりに合わせた運動を行いました。

座ったままでの手足の運動など無理なく行うので、参加した方々は楽しそうに活動していました。



～ギュ～っとぎって握力測定～



～ひとりひとりの健康チェック～





体操を続けることで筋力アップに、さらにいろいろな地域の方との交流で気持ちはホットに、冬の寒さも吹き飛びます！！

これから毎週水曜日に行いますが、まだまだ参加人数に余裕がありますので、

参加したい方は志津川公民館（電話 46-1341）にご連絡ください。

みんなの参加、お待ちしています！！



おまちしています