



寺岡地区

# しゃきょう

令和6年 3月 1日

寺岡地区社会福祉協議会  
会長 高橋 和江



みんなで体操中です！

## 寺岡 ももちゃんクラブ



転倒予防体操

# 一緒に体操しませんか♪

毎週土曜 10:00~11:00

寺岡市民センター

※使用する部屋は都度変わります

お気軽にどうぞ！

### Point 1



- ✓ 参加費 無料！
- ✓ いつでも見学OK！
- ✓ 出入り自由です！

### Point 2

- ✓ いろいろな体操が体験できます！

音楽に合わせたストレッチ  
ラフターヨガ  
月1回のディスクンゲーム  
※ディスクを中央のポイントに  
投げあうスポーツゲームです



### Point 3

- ✓ 年齢・性別  
関係ないです！  
運動したい方なら、  
どなたでも大歓迎！



お手伝いしてくださるボランティアさんも募集中です♪

お問い合わせ・連絡先：ももちゃんクラブ代表 岡村宣子 TEL：080-5228-4908