

# 六ツ美南部学区

2018(平成30)年9月07日

## 岡崎ごまんぞく体操 後屋敷

### 岡崎ごまんぞく体操(後屋敷)

平成30年9月7日(金)に岡崎ごまんぞく体操が後屋敷公民館にて、10時より第1回が開催されました。後屋敷の町内に、事前に呼び掛けや回覧を実施され、32名の参加応募がありました。9月7日は、都合により5名の方の欠席でしたが、27名の方が参加されました。後屋敷での第1回岡崎ごまんぞく体操を盛大に開催されました。最初に岡崎市「長寿課」より趣旨説明があり、その後、体力測定、6種類の筋力体操(一つの動作を10回実施)を行い、11時40分に終了しました。初回は、岡崎市長寿課(2名)、六ツ美包括センター(2名)の御指導により実施しました。今後は、毎週金曜日10時~11時で開催されます。皆様の参加をお待ちしています。



**「岡崎ごまんぞく体操」はみなさんの参加をお待ちしています!!**



**「岡崎ごまんぞく体操」はみなさんの参加をお待ちしています。1グループ5人以上(場所、椅子の準備が必要)で新規開催可能です。**  
**問い合わせは、**  
**岡崎市役所福祉部長寿課 (TEL:0564-23-6837)**  
**むつみ地域包括支援センター (TEL:0564-57-6288)**