

救急車を呼ぶ前の相談窓口☎️#7119 🇯🇵

回覧・階段掲示

多世代交流サロン・暮らしの保健室



だんちらんたん 令和7年1月号

(2025年)

だんちらんたんは、川和団地の住民が誰でも利用できる開かれた場所です。好きなことに取り組む場にしたり、おしゃべりをしたり、困りごとを相談したり、買い物でたらにふらっと立ち寄ってゆったり過ごせる団地の皆さんの場所です。看護師が常駐していますので、ちょっとした身体の不調や受診のご相談も承ります。必要時は、区役所や加賀原地域ケアプラザと連携を図ることもできます。転居されたばかりの方や学生の方も大歓迎です!!

だんちらんたん 佐藤 智子
川和団地自治会長 川村 恵代

1月のだんちらんたん

日にち：2025年1月19（日）

時間：14：00～16：00

場所：川和団地集会所

参加費：無料

※15：00頃～椅子ヨガを行います

講師は団地在住の松澤奈々子さんです。

育児の傍ら、ヨガインストラクターとしても活躍中
ヨガ国際ライセンス取得、健康運動実践指導者免許取得

～松澤さんからのコメント～

「チェアヨガ（椅子ヨガ）は通常のヨガに比べていすを用いることで、体が硬い方や体力に不安がある方も安心して行うことができます。無理のない動きで可動域の促進や、筋力アップ、健康な心身を保つのに効果的です。是非、ご興味のある方、お時間が合う方、ご参加をおまちしております。

日頃の感謝の気持ちをお返し出来たらうれしく思い、開催させていただきます。」

フェイスタオル、飲み物をご持参いただき、動きやすい服装でお越しください!(^^)!



小さなお子様からご高齢の方までどなたでも参加可能です。

一年の始まり、寒い今だからこそ、しなやかな身体づくりで健康を祈願しませんか？

暮らしのお困りごとの相談・だんちらんたんのお問い合わせ：✉tomoko.ns225@gmail.com

Tel.090-6942-9725

--	--	--	--	--	--	--	--