

予 防 か わ ら 版

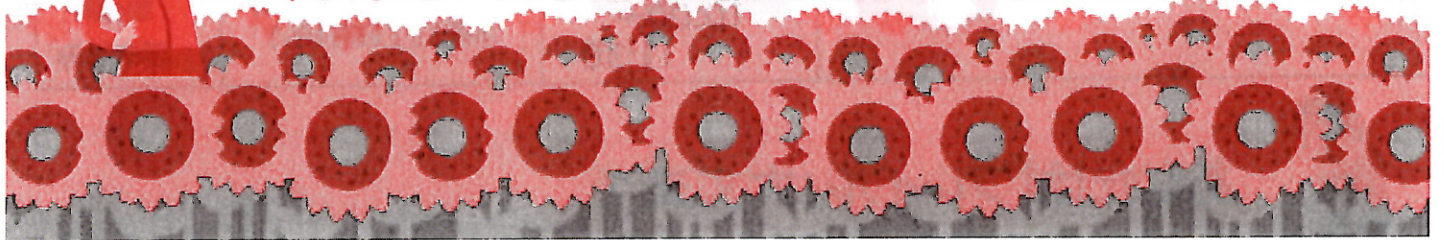
令和6年7月発行

青空ジム(公園体操)

☆ 運動しやすい服装
☆ 水分・タオル等の持参

始まってまあ〜す!

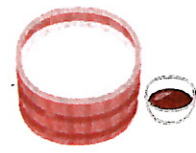
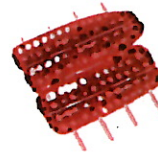
10月末まで毎週開催(雨天・祝日はお休み)



☆ 軽い筋トレ&ステップ運動

火曜日 9:00~9:30	あかつき公園	南郷通14丁目北7
金曜日 9:00~9:30	あかね公園	本通9丁目南6

頭の体操(季節のクイズ)



Q1 7月15日(祝)
は何の日でしょう?

- ①川の日
- ②海の日
- ③山の日

Q2 今年は7/24と8/5は
夏の何の日でしょう?

- ①土曜の丑の日
- ②土用の酉の日
- ③土用の丑の日

Q3 Q2の日夏バテ予防
として食べる物は?

- ①牛
- ②鰻
- ③うどん

答えは裏面です。