

やってみよう！
みんな
健康づくり・まちづくり

すわっこいきいき体操 & クリーン活動

参加費
無料

申込不要

7/31 木 9:30-10:30

クリーン活動（ゴミ拾い活動）の後に、「すわっこいきいき体操」（諏訪市社会福祉協議会オリジナル体操）で自分の体も元気に！どなたでも参加できます。ご家族やお仲間同士、誘いあってお気軽にご参加ください♪

雨天時 中止

場所

諏訪湖畔公園
（石彫公園）

持ち物

飲みもの、動きやすい服装、帽子等
※ゴミ拾い用グローブは配布します

問合せ先
諏訪市社会福祉協議会

TEL. 0266-52-2508

体操動画の視聴方法

- ★LCV121チャンネル（朝6時56分～）
- ★諏訪市ボランティア・市民活動センター
YouTube公式チャンネル
- ★DVDの貸出・配布

