

保育園に講師をお迎えし、**優しいピラティス**を開催致します。健康寿命を延ばすためには、適度な運動が必要です。その一つとして注目されているピラティスにご興味のある方は参加してみませんか。身体に無理のない運動を行います。皆様のご参加をお待ちしております。

優しいピラティス

<ピラティスで健康寿命を伸ばそう！>

ピラティスとは、体の動かし方のエクササイズです。骨を正しい位置にすることで正しい姿勢になります。また、体の使い方を知り整えます。無理なく雑談を交えながらエクササイズを行っていきます。

日時：6月13日(木) 27日(木)
 受付： 9：50 保育園事務所
 時間：10：00～11：00
 対象：65歳以上の地域の方
 ＊ご夫婦での参加も可能です。

＊開催日 1週間前までに保育園へご連絡下さい。

お手伝いボランティア募集中!!

保育園ではお手伝いをして下さる方を募集しています。

- 子ども達と一緒に将棋、あやとり、折り紙をして下さる方。

日時：随時受付

時間：15：30～16：30

- 人形の洋服、遊戯会の衣装作り、手作り玩具製作など裁縫を手伝って下さる方。

日時：随時受付

時間：ご都合がよい時間

★ご希望の方は、保育園に事前にご連絡下さい。

(9：30～16：30)

★雲龍寺境内駐車場の利用出来ます。



★お申し込み先★

住所：東京都八王子市山田町1688-2

電話：042-664-0854

HP：<http://www.koumyou5.net/>

担当：山田