

Health & Exercises

“ Health Communication “

八王子 けんこう体操

準備運動から筋力トレーニングまで、椅子を使った体操が中心なので安心しておこなうことができ、足腰に自信がない方にもおススメです。

日時

原則 **毎月第1金曜日**

【2025年 2/7, 3/7, 4/4, …】

10時30分から12時まで

場所

グレースiapark八王子みなみ野 **集会室** (みなみ野4丁目25-1)

指導 **佐藤 勢津子 (さとう せつこ) 先生** ※八王子市健康づくりサポーター

定員 **20名**くらい

対象 **概ね60才以上** ※足腰や歩行に不安のある方

他 動きやすい服装, 上履き, 飲み物, タオル

主催：グレースiapark八王子みなみ野管理組合法人

企画：自治防災会

サポート：八王子市南大沢保健福祉センター

サポート：高齢者あんしん相談センター由井

問合せ先/申込み先：

グレースiapark八王子みなみ野管理組合法人
自治防災会 会長 石川 隆敏 (1006号室)

LINEで問合せ/申込みは
こちら“友だち”追加で

☎ 080-3781-6712



グレースパーク八王子みなみ野（みなみ野4丁目25-1） 会場（＝集会室）までの敷地案内図

参加される皆さま（外部来場者）へ

当マンションを訪問された際は、エントランス★印の「管理室」（管理員）にお声がけ下さい。

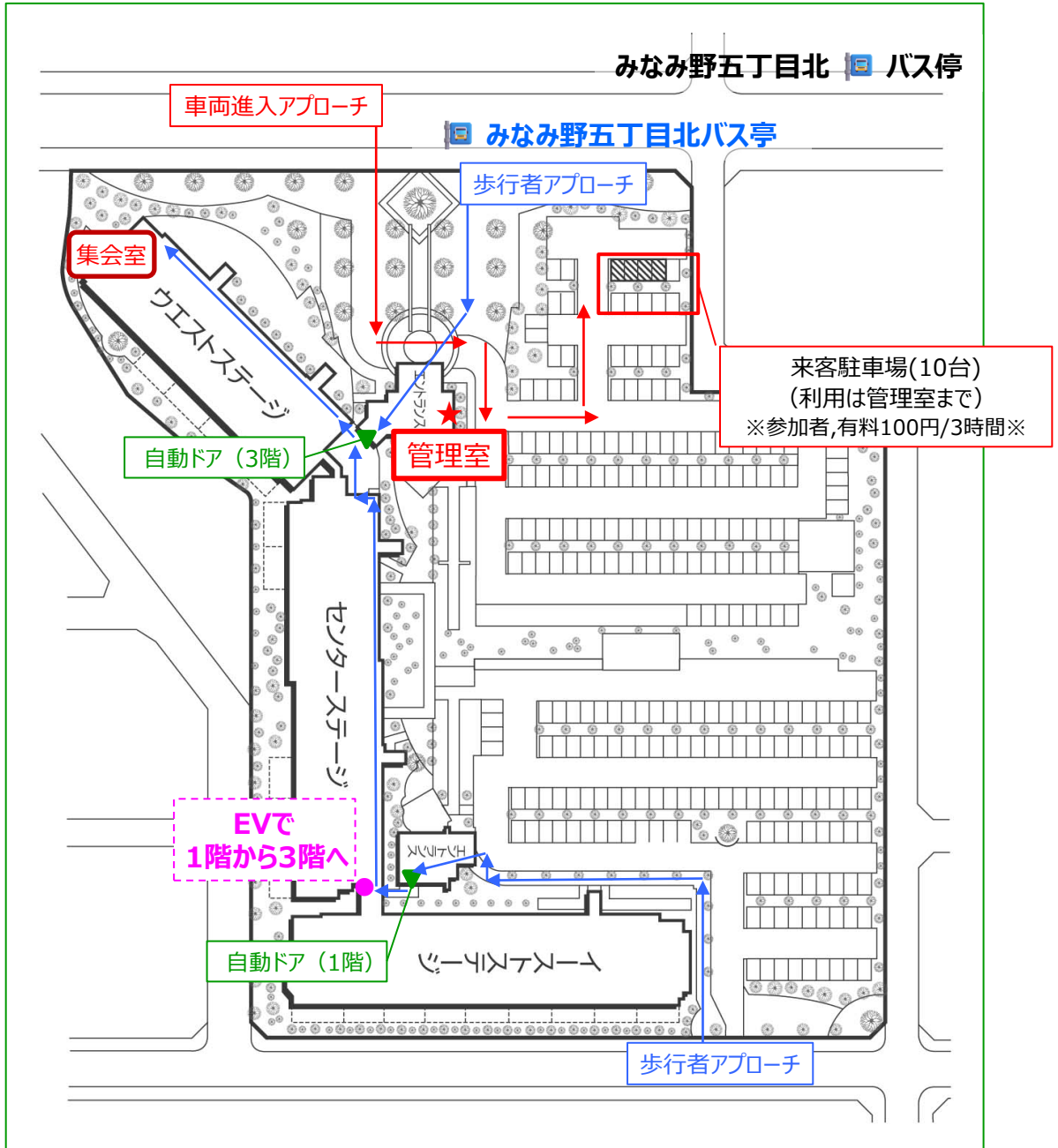
- ・来客駐車場利用は100円（3時間まで）です。
- ・駐車区画番号の許可証を受領し、車内の見えるところに置いてお車を区画に駐車下さい。

自動ドアの「インターホン（オートロック盤）」で

集会室番号「300」+呼び出しボタン「呼」を押して下さい。⇒集会室内で住民が「解錠」します。

または
管理室番号「*」+「呼」を押して下さい。⇒管理員さんが「解錠」して下さい。（1階）

青矢印→にそって、集会室まで直接お越しください。



問合せ先/申込み先：

グレースパーク八王子みなみ野管理組合法人
自治防災会 会長 石川 隆敏（1006号室）

☎ 080-3781-6712

LINEで問合せ/申込みは
こちら「友だち」追加

