

# ラジオ体操「ぴんぴんサロン」



NPO 法人三多摩市民後見を考える会が、西砂自治会の協力のもと、立川市西砂町 2 丁目「中里公園」にて、毎週土曜日午前 9 時 30 分(7 月～9 月:午前 8 時 30 分)よりラジオ体操を行っています。

住み慣れた地域で 安心して安全に、その人らしく生活が送れるよう支援するには地元の絆が大切です。そして、一人一人が心身ともに健康を維持することが大切です。

ラジオ体操は、私たちが物心ついたころからやっており、体が覚えていて抵抗なくできる体操です。

西砂自治会の協力のもと、同じ地域の方々と一緒に体操をしているうちに輪ができ、お互い助け合い、相談も受けるようになって、当会を通して関係機関にもつなげる事が出来るようなサロンに「ぴんぴんサロン」をしていきたいと思っています。

ご近所シェア、身近な支援が大切ですね。  
地域の多くの皆様のご参加をお待ちしています。

ラジオ体操  
ぴんぴんサロン

一緒に  
はじめませんか



中里公園 (西砂町 2 丁目)

<毎週 土曜日>  
7 月～9 月 午前 8 時半 から  
10 月～6 月 午前 9 時半 から

雨天中止



NPO 法人  
三多摩市民後見を考える会  
担当 川杉  
TEL 042-531-0624  
協力:西砂自治会



NPO 法人三多摩市民後見を考える会  
担当 川杉芳枝  
TEL 042-531-0624

協力:西砂自治会