

暑い暑い夏が過ぎ、急に涼しくなりました。皆さま、体調いかがでしょうか？  
今年は例年よりもインフルエンザの流行が早いらしく、コロナの感染者も増えてはいないものの、まだまだ安心できない状況です。

今回の茶話会は、越谷市が推奨する「越谷リセット体操」を専門家の指導の下に行います。筋肉のこわばりは怪我の元です。普段なんとなく、悪い姿勢になった体をリセットするという目的で、動きが悪くなった筋肉を『じわー』っと戻す体操を行います。

健やかに年齢を重ねるためには健やかな肉体を保つことが重要です。

皆さんで、楽しくリセット体操に取り組みましょう。

リセット体操の後はお茶タイム。お茶の後は『皆さんの機転と想像力を試す

楽しいゲーム』が待っています。奮<sup>ふる</sup>って参加ください。



日時 : 11月18日(火) 9:30~12:00

会場 : 越谷市七左町七丁目 第二自治会館(なんでも相談の開催場所です)

申込 : PC ネット越谷ホームページ・参加者登録「茶話会」から。

【下記 URL or QR コードから】 申込期限: 11月10日(厳守): 準備の都合上、確実に申し込みをお願いします。

## プログラム内容

1. 9:30~10:10 「越谷リセット体操」講師紹介と運動指導
2. 10:10~10:20 会場・茶菓準備
3. 10:20~ 茶話会(おしゃべりタイム)
4. 11:00~ ゲーム(お楽しみ)
5. 11:40~12:00 後片付けして終了



持ち物: 汗拭きタオル、水(水分補給用)

服装: ストレッチ性のある生地、または上下とも緩めの動きやすい服装。

当日はスリッパを使用せず、直接、床の上で運動します。気になる方は上履きを用意ください。

