

# みんなdeストレッチ &お茶会 part3



**2026年5月30日(土) 10:00~12:00**  
パル福島組合員集会室  
(福島区福島7-9-1 福島レジデンス201号)

参加費 無料

申し込み不要 ご自由にお越しください

お子さんの参加も大歓迎!!

持ち物 タオル、飲み物

動きやすい服装でお願いします



膝や腰に不安のある方には椅子を使ったストレッチを紹介!!皆さんのお身体の状態にあわせて行なうので、心配は要りません!!

ちょっと膝が気になってたけど、参加してみようかな?



### 《注意》

- ・当日午前7時の時点で開催市町村に暴風警報、大雨洪水警報が発令された場合中止です
- ・当日大阪府下に震度5以上の地震が発生した場合も中止です
- ・その他パルコープが危険と判断した場合も中止です
- ・受付させて頂いた個人情報はこの取組み以外には使用いたしません

「もったいない」を「ありがとう」へ『パルコープのフードドライブ』も開催します。ご協力をお願いします。

\*北、福島地域活動委員会実績  
2024年9月~2025年8月

合計 72.7kg



ストレッチだけ  
お茶会だけでもOk!!



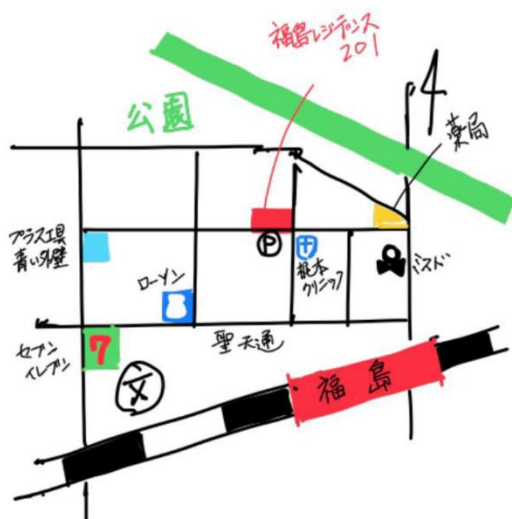
地域メンバーに、インストラクター経験者がいます!



Part 4は  
6月18日開催予定\*



\*都合により変更する場合があります。ご了承ください。



JR環状線「福島駅」より徒歩3分

《お問合せ先》  
0120-299-070(フリーコール)  
0120-299-230(fax)  
携帯から072-856-7671(有料)  
月・土 9:00~17:00  
火~金 9:00~18:00

発行元 福島西パル委員会