

<よるざっぴ>



① 8月6日(月)

今回は「体力測定」を実施します
事前にお配りしたチェック表に体調を記載してご持参ください
各自治区で時間が違いますのでお間違えなくお越し下さい

② 8月20日(月)

時間 13:30~15:00

筋力トレーニング 頭の体操
社会福祉協議会指導「ふまねっと」を実施します
①②とも動きやすい服装でお越しください
出来れば滑らないように運動靴をご持参ください



8月19日(日) 11:00 発

65歳以上の方を対象にドライブサロンを開催します。
隣近所乗り合わせて楽しくドライブしませんか?
参加料500円です。昼食をみんなで食べます。

今回は名寄方面に向かいます



各企画すべてお申し込みは「よるべさ」までお願いします。

送迎利用の方も遠慮なくどうぞ

電話 38-2323