

# 平成30年10月 よるべさ企画ご案内

## <よるざっぴ>

①10月 1日(月)

②10月15日(月)

時間 13:30~15:00



<内容> ストレッチ 筋力トレーニング 頭の体操を実施します  
動きやすい服装でお越しください

## <ドライブサロン>

10月28日(日) 午前11時発

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