

平成31年1月 よるべさ企画ご案内

～よるざっぴ～

①1月 7日(月) 13:30～15:00

②1月 21日(月) 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～

1月16日(水) 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♪



今回は土別方面へ向かいます☆

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