

主催	幌西地区連合町内会	会長	土井 清純
	〃 保健部	理事	片岡 うつ子
	〃 保健部	部長	荒川 明子

# みんなが楽しく ふまねっと運動!!

日 時 **9月6日(水)** 午前10時~11時30分

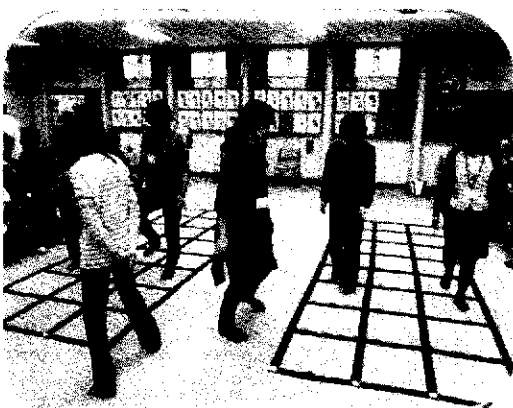
場 所 **幌西会館** (南11条西14丁目)

申し込み方法 **先着 30名** 定員になり次第〆切

※ 運動出来る服装で ・ 飲み物はこちらで用意します。

## ふまねっと運動で生涯現役歩行者を目指そう!!

ふまねっと運動・・・50センチ四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き、この網を踏まない様にゆっくり歩く運動です。失敗するほど交流の輪が深まります



★ 申込み 幌西会館 TEL561-3256 9月4日(月)まで

幌西会館(土・日・祝日休み) © 平日 8:45~17:15 にお願ひします