

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

みんなで楽しく ふまねっと運動!!

日時 **3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 3月1日(金)まで

幌西会館 (土・日・祝日休み) ◎平日 8:45～17:15 にお申し込みます