

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	池田 正子

# みんなで楽しく 健康体操&カフェ!!

運動した後楽しいおしゃべりしませんか?

日 時 **7月24日(水)** 午前10時~12時

場 所 **幌西会館** (南11条西14丁目)

**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 7月19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