

主催 幌西地区連合町内会
" 保健部
" 保健部

会長 土井 清純
理事 片岡 うつ子
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 9月6日(金) 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 9月2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

先着30名です