

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 ふまねっと&カフェ!!

運動した後楽しいおしゃべりしませんか?

日 時 **3月5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 2月28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

先着30名です