

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、リズムに合わせこの網を踏まない様にゆっくり歩く運動です。 失敗しても笑いながら、みんなで楽しく交流の輪が深まります



★ 申込み 幌西会館 Tel561-3256 3月2日(月)まで

幌西会館 (土・日・祝日休み) ◎平日 9:00~17:00 にお申し込みます

先着30名です