

| | | | |
|----|-----------|----|--------|
| 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ませんか?

日 時 **7月29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24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

幌西地区連合町内会ホームページのQRコード➡

