

## 回 覧

令和6年6月1日

石渡区民の皆様へ

主催：石渡区  
石渡長寿会  
民生児童委員  
赤十字奉仕団  
健康推進員  
福祉推進員

### 第 1 回 ふれあい 『お茶のみサロン』 開催のご案内

拝啓 区民の皆様におかれましては、お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。  
今年も酷暑の夏が予想されています。爽やかなこの時期に心と体のケアをしましょう。  
さて、第1回ふれあい『お茶のみサロン』をはつらつ体操と下記の日程で併催致します。  
今年度は、はつらつ体操のあと、合わせて『お茶のみサロン』を計画しますので、  
ご近所お誘い合わせてお出かけ下さい。

敬具

#### 記

- 1、 日 時 令和6年6月24日（月）午前10時～12時
- 2、 場 所 石渡公民館
- 3、 体 操 はつらつ体操（10:00～11:00）
- 4、 お茶のみサロン 体操した後は、お茶にしましょう。（11時～）  
※腰・肩痛予防の指導を長野市ボランティアCに予約してありますが未定です。  
※お茶会の参加だけでも大歓迎です。ご都合に合わせてお越しください。

ご案内に関するお問い合わせ先  
石渡福祉推進員 支部長 大津雅之