

令和8年1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3回 ふれあい

『お茶のみサロン』 開催のご案内

初春の頃、区民の皆様におかれましては、ご壮健にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、第3回ふれあい「お茶のみサロン」を下記の日程で「はつらつ体操」と併催で開催いたします。

ご近所お誘い合わせの上、お出かけ下さい。

なお、「はつらつ体操」につきましては、1月19日(月)から再開いたします。

記

- 1, 日 時 令和8年1月26日(月) 午前10時～12時
- 2, 場 所 石渡公民館
- 3, 体 操 10:00～10:30
はつらつ体操
- 4, お茶のみサロン 10:40～12:00

① 生涯健康応援講座(約40分程度)

内容:『高齢期の健康管理』

講師:市高齢者医療課

② 茶話会

※茶話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 宮澤一成