

9月25日(月)本格スタート!!

「石渡元気はつらっクラブ」

無理のない体操と簡単なレクレーションで、

みんな楽しく元気に体操し、健康維持を!!

初めての方も歓迎!!

・日時 **毎週月曜日 10:00~11:30**

※月に4回開催、月曜日が祝日と重なった場合はお休みです。

・場所 **石渡公民館**

・持ち物、服装

水分補給のための飲み物

運動のできる服装

・会費 **無料**

イスに座っても

できます!

☆参加希望の方は、当日(毎週月曜日)参加できます。

《お問い合わせ先》

福祉推進員石渡支部長 廣澤 一由 TEL 243-2396