

【お知らせ】

【石渡元気はつらつクラブ】

健康な体の維持・向上を目的に

体操を主体に皆で集い交流するクラブ

開催日時：毎週 月曜日 午前 10時～11時30分

※ 祝日と重なる場合は 休み です。

開催場所：石渡公民館 大会議室

定番メニュー：「手のひら体操」⇒「はつらつ体操」
⇒「脳トレ・ゲーム・軽スポーツ」

【お茶のみミニサロン】

高齢者対策の一環として、交流の機会を増やす為に開設

— お茶会 — “のんびりと歓談、してください！”

開催日時：毎月 第1月曜日 午前 10時～11時30分

但し『お茶のみサロン』開催（6・9・2月 予定）の
無い月です。

★ 「はつらつ体操」の終了後は、合同の【お茶のみサロン】とします。

開催場所：石渡公民館 和室

以上 「石渡元気はつらつクラブ」事務局より