



★ひろばまつり開催★

10月26日(日曜日)

午前の部：9時～11時30分

午後の部：13時～15時30分



「サークル発表」
「MJBオールド・スターズ」
「まつかわ落語」など…
お楽しみに！

福祉用品の展示と体験、脳年齢テスト、体組成計他相談ブースも・・・
詳しい内容については別紙【庄内地区福祉ひろばまつり】をご覧ください！

＜お願い＞

10月16日(木曜日)

9時～10時 一斉清掃

10時～11時 ひろばまつり実行委員会
参加ご協力をお願いいたします。



エルダーやるだー！

日時：10月23日(木曜日)

9時30分～10時30分

らくらく立ち座り体操

日時：10月28日(火曜日)

13時30分～15時

★ゴミGO!GO!活動

ひろめ隊交流会★

日時：10月29日(水曜日)

9時30分～11時30分

持ち物：帽子・軍手・ビニール袋等

☆三才町会出前ふれあい健康教室 参加者募集

日時：10月21日(火曜日)10時～12時

場所：三才町会公民館

★詳しくは町会回覧を参照ください。

『全3回 健康寿命を伸ばそう！ウォーキングレッスン♪』

10月30日 正しい姿勢と自宅で出来るストレッチと簡単トレーニング

11月 5日 正しい歩き方と自宅で出来る簡単ストレッチ

11月20日 正しい歩き方と自宅で出来るリズムカルウォーキング♪

時間：10時～11時30分(全3回)

講師：ポジ@ラボ ～歩き方の学校～ 丸山氏

持ち物：フェイスタオル・水分・動きやすい服装・歩きやすい靴

定員：各回15名 3回全部でも1回ごとの申し込みでもOK

(地域の方優先・定員になり次第締切)

申込み：10月6日(月曜日)9時より

