

回 覧

令和 8 年 10 月 1 日

中山地区福祉ひろば

いきいき講座



「秋のマレットゴルフ大会」 を開催します

過ごしやすい時期となりマレットゴルフを楽しむ季節がやってきました。

初めての方も大歓迎♪きれいな空気を吸いながら、適度に汗を流して気分もスカッとしましょう。たくさんのご参加お待ちしております。

☆ 日 時 10月 23日（金） 午前 9時 開始

雨天の場合 10月26日（月）

☆ 場 所 中山霊園マレットゴルフ場 （現地集合）

（ 小雨の時は、実施を参加者の皆さんと現地で検討します ）

問い合わせ 中山地区福祉ひろば

☎ 58-5822

裏面もみてね♪

ウォーキングで健康づくり

「石井味噌見学ウォーキング」

寒さも肌を感じる季節、あっという間に一年が過ぎていくと感じます。
今年最後のウォーキングは、50 分歩いて、楽しくおしゃべりしながら
石井味噌店で美味しいランチを食べるのが目的です。
皆さんの参加をお待ちしています。

☆ 日 時 12月 7日(月) 午前9時 30 分公民館集合

☆ 内 容 あがたの森公園周辺ウォーキング と 石井味噌見学

☆ 持ち物 昼食代 1,980 円(税込み) 飲み物・タオル等

↓イメージ画像

☆ 定 員 12人

あがたの森公園駐車場まで、
車で乗り合わせて行きたいと思います。

昼食は予約制なので、信州豚ロース
(味噌生姜漬御膳・塩こうじ漬御膳)
二択から選んで頂きます。



☆ 申込み 11月 16 日(月)から 11 月 24 日(火)まで
9 時 00 分～16 時 30 分(先着順)

中山地区福祉ひろば ☎ 58-5822