



◆日時 11月17日(月)
12月15日(月)
1月19日(月)

◆時間 14:00~15:30

◆主催 西区社会福祉協議会

人生の後半戦を楽しむ 体操とおしゃべりのサロン



音楽にあわせて楽しく元気よく
体を動かしましょう！

体操のあとは、楽しい楽しいおしゃべりを。



◆参加費 1回 500円

◆対象 シニアライフを楽しく過ごしたい方

◆持ち物 バスタオル又はヨガマット、タオル、お茶

◆講師 はつらつ長寿推進事業講師 只野晴美

◆定員 各20名

◆会場 イオンタウン名西2階 まちコミホールB

(西区香呑町6-49-1 庄内通駅より徒歩2分)

お申込みは (受付時間 10~18時)

1. moms.カウンター (2階キッズ広場横)

2. フリーダイヤル 0800-2000-580

子育て応援団体 moms.
<http://moms.ciao.jp/>