

集まるう  
通いの場

## 昭和地区エリアサポーター ～幸町しゃべくりサロン～

開催日時	毎月第3土曜日 10時00分～12時00分
開催場所	幸町町内会館
活動内容	ゆる元体操・ふまねっと・茶話会 など 運動で軽く汗をかき、ちょっと疲れた体に甘いお菓子と一服のお茶で、心も体もリフレッシュできます。
PR	○ 人生100年時代。 運動あり、食あり、笑いあり、いつまでも元気に我が家で暮らせることを目標に楽しんでみませんか？ エリアサポーターがお手伝いします。一緒にがんばりましょう！



ゆる元体操



ゆる元体操



ふまねっと

＼ 通いの場は、地域の方ならどなたでも参加できます ／

お問合せ先 赤平市社会福祉協議会 電話0125-32-5566