

回覧

「ふれあいいいきいきサロン」のご案内 9月

暑い暑い8月も、子供たちの夏休みも終わりました。
9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。水分補給をこまめに行い、熱中症に気をつけてお過ごしください。

9月のふれあいいいきいきサロンは「フレイル予防教室 2回目」を予定しております。6月の1回目に引き続き、健康寿命を延ばすための講話、軽い運動となっています。1回目に来られなかった方もぜひお出かけ下さい。

また、脳トレプリントの配布も通常通りありますので、こちらもぜひお持ちになりお楽しみください。なお、公民館まで来られない方はお近くの民生委員、保健推進員までお声かけ下さればお届けいたします。

9月ふれあいいいきいきサロン内容

期日 令和6年9月18日（水）

時間 午前10時から
荒牧町公民館

内容 「フレイル予防教室」
講話、歩行チェック、軽い運動

* 脳トレプリントの配布も通常通りあります。まだまだ暑い時期ですので、お出かけの際は気を付けてお越し下さい。

荒牧町自治会 233-9913