

令和5年10月吉日

地区の皆様へ



サロン あすは

会長 森 典子

ふれあい交流会のご案内

紅葉の候、地区の皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、今月のふれあい交流会は、年齢や体力にかかわらず、誰でもが楽しめる“ニュースポーツ”を楽しみましょう。

今回、「囲碁ボール」、「ボッチャ」、「ラダーゲッター」を体験します。一緒に楽しく体を動かして、健康寿命を延ばしましょう。

皆様お誘い合わせの上、お気軽にご参加下さいますようご案内申し上げます。

記

日 時：11月10日（金） 10時30分～11時45分

（ボランティアの皆様は10時迄に集合願います）

場 所：つどえ～る

内 容：ニュースポーツ

講 師：井原市スポーツ課



*当日は午前9時30分より恒例の「いきいき元気百歳体操」が行われますので、体操で体をほぐしませんか。