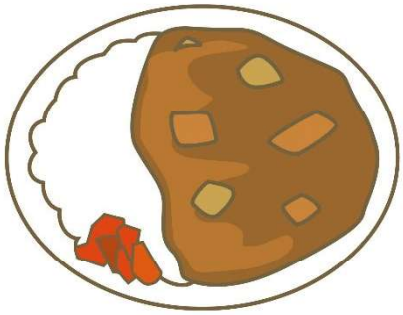
２０２６(令和8)年１１月１日

やすらぎのひと時ランチカレーのご案内

毎月第３金曜日　　第６２回



【日　時】　１１月２０日(金)１１時３０分～１２時３０分位

【場　所】　ひだまり　★６０才以上の方　大歓迎

【内　容】　カレーライス

コーヒー　　ちょこっとおやつ

☆参加費　３００円

次回：１２月１８日（金）

(１２月は第３金曜日)

お申し込みはお電話でも受け付けます。(回覧板が戻らない場合がありますので)

グリーンサロン

毎月第４木曜日　　第１９２回

高齢者学級(スクエアステップ)

【日　　時】　１１月２６日(木)　１３時３０分～１５時３０分（予定）

【場　　所】　ひだまり

【内　　容】　スクエアステップは、専用マット上でリズムよく足を動かして体力向上を目指すエクササイズです。



【参 加 費】　１００円（コーヒーとおやつ）

★協力員の方は３０分前に集合お願い致します。

民生児童委員　　東 133 番地　平元　愛子　０９０－７９５２－３０９９
中 288 番地　小藤　文美　０９０－５６４５－４１６８
西　72 番地　田島　和子　０９０－３４４９－６９７６(16 時以降)

※サロンは、社会福祉協議会のご支援により運営しています。