

わがまち 東本町

発行 北方東本町町内会

回覧・掲示

発行日 令和7年2月25日

北方東本町町内会

# 3月度 茶話会のお誘い

日時：令和7年 **3月17日** (月曜日)

午前10時から2時間程度

場所：北方東本町集会所

初めての方も、手ぶらで気楽に参加ください。

飲み物&お菓子は準備しています。(無料)



テーマ：陽気が良くなり外出しよう

楽しい会話で、笑顔に成ろう

軽い体操で身体の柔軟性を保つ

フレイル(虚弱) 予防の実践