

北方東本町町内会

## 7月度 茶話会のお誘い

日時：令和7年 **7月14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：新「あっ晴れ！もも太郎体操」に挑戦

軽い体操で身体の柔軟性を保つ

椅子に座って出来る体操です。

無理の無い範囲で

フレイル(虚弱)予防の実践

楽しい会話で、笑顔に成ろう



自宅の防火診断を行ってみませんか？

**お茶（コーヒー）を飲みに来てください**