

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10月27日

北方東本町町内会

# 11月度 茶話会のお誘い

日時：令和7年 11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、手ぶらで気楽に来てください。

飲み物＆お菓子は準備しています。（無料）

新「あっ晴れ！もも太郎体操」に実践

## あっ晴れ! もも太郎体操



ストレッチ体操

お口の体操

筋力トレーニング

軽い体操です

身体を柔らかく

椅子に座って出来る

無理の無い範囲で

フレイル（虚弱）予防

外出して 楽しい会話を楽しみ、笑顔に成ろう

お茶（コーヒー）を飲みに来てください

初めての方大歓迎です、ご参加下さい。