

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12月26日

北方東本町町内会

1月度 茶話会のお誘い

日時：令和8年**1月14日**（水曜日）

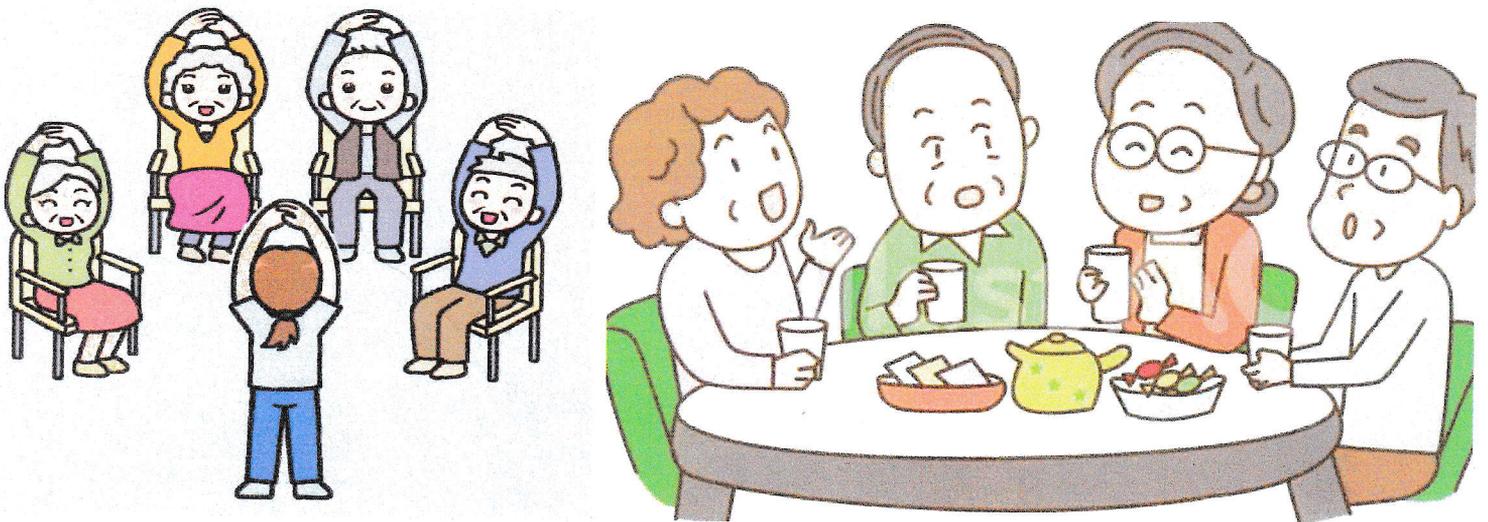
午前10時から2時間程度

場所：北方東本町集会所

テーマ：**あっ晴れ！もも太郎体操**

椅子に座ったまま出来るストレッチです。
無理の無い範囲で体を動かしましょう。

フレイル（虚弱）予防の実践



初めての方も、手ぶらで気楽に参加ください。
皆さんとの会話を楽しみましょう。
飲み物&お菓子は準備しています。