

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8年1月25日

北方東本町町内会

2月度 茶話会のお誘い

日時：令和8年 **2月24日(火曜日)**

午前10時から2時間程度

場所：北方東本町集会所

飲み物&お菓子は準備しています。(無料)

外出の機会を増やし、おしゃべりでストレス発散！

きょういく：今日行く所を作る

自分で用事を作り

きょうよう：今日の用事を作る

出かける機会を増やす事

「あつ晴れ！もも太郎体操」を実践

あつ晴れ! 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。