

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2月24日

北方東本町町内会

# 3月度 茶話会のお誘い

日時：令和8年 **3月23日** (月曜日)

午前10時から2時間程度

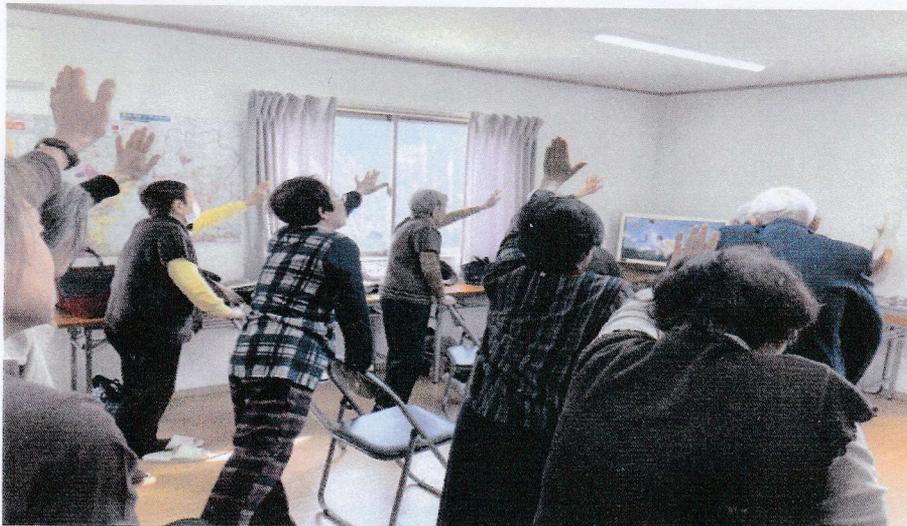
場所：北方東本町集会所

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！

「仲間づくり」「居場所づくり」

「あっ晴れ!もも太郎体操」を実践



軽い体操です  
身体を柔らかく  
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。**