

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7月24日

北方東本町町内会

8月度 茶話会のお誘い

日時：令和8年 **8月25日(火)**

午前10時から2時間程度

場所：北方東本町集会所

気楽にちょっと寄り道しませんか(無料)

初めての方もどうぞ、気楽に集まれる茶話会です。
(但し、北方東本町町内会 会員に限る)

「あっ晴れ!もも太郎体操」の実践

軽い体操で、からだも心もほぐしましょう

椅子に座って出来る体操です

フレイル(心身の活力の低下) 予防

