

令和7年 2月吉日

五井西

令和7年3月度・

・通いの場・ 参加のお誘いとご案内

今年度も今月で終わります・五井西通いの場も満90歳で元気で卒業された方・又新たに90歳で入会された方・おめでとう御座います・通いの場に参加しているから元気・元気だから体操・卓球・カラオケも・出来ます・家に引きこまらず・知らない人達と出会いの数だけ楽しみが多くなります・皆さんが自然に集まる・それが縁です・人生は出会いで決まります・仲間が出来・軽い運動で・楽しく過ごす・皆んなが元気に・歳だからと諦めるのではなく・人生の後半をもっと楽しむためには・健康第一五井西通いの場は・介護予防と健康寿命を・伸ばす活動です・人との輪を広げる事を望みます・この体操・運動)で筋肉はつきます・ぜひ一度散歩がてら見学(遊び)に来て下さい*・待っています*・

毎週(火) 3月 4・11・18・25・・・ 12:00~体操・卓球

毎週(水) 3月 5・19・26・・・・ 13:00~・カラオケ・

毎週(金) 3月 7・14・21・28・・・・ 09:00~11:30・卓球

服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・タオル・水分等・

場所 五井西コミュニティセンター1階・2階・和室等・

連絡先 TEL 0436-24-3256 責任者 佐々木重雄・