

令和8年2月吉日

# 五井西通いの場参加のお誘いのご案内

令和8年3月度

まもなく、五井西地域にも春がやってきます。桜の下の花見も楽しみですね、寒冷地では雪下ろし作業中に屋根から転落しお亡くなりになるという痛ましい事故も発生しております。温暖な房総の地で暮らせる私達はなんと幸せなことでしょう。せつかく、神様から頂いたこの生活環境大事にして日々を過ごして行きませんか、健康で長生きするためには、日々鍛錬・転倒事故防止のため、足腰・脳みそ・お腹の筋肉を鍛えましょう。高齢者同士・助け合い・笑って触れ合い健康寿命を伸ばして行きましょう。皆さん遊びに来て下さい。お待ちしております。ハイキングは楽しい。春です。健康のため歩きましょう。

## ああ



1 実施内容 (いちばらいいあんばい体操) 卓球

2 活動実施予定日

3月3日<10日<17日<24日<31日 (火)12時～体操・卓球

3月4日<11日<18日<25日 (水)13時～卓球

3月6日<13日<27日 (金)9時～卓球

3 実施場所

五井西コミュニティセンター1階・2階

4 服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・タオル

水筒持参のこと。参加費用1回 100円

5 実施責任者 佐々木重雄

連絡先 0436-24-3256

編集者 楠元

更級日記旅たちの地上総の国市原

