



令和7年度4月分

五井西通いの場参加のお誘いのご案内

新年度が始まります。五井西通いの場は五井西町会・五井西倶楽部に入会していない方でも誰でも参加できるよう市原市役所高齢者支援課が支援してくれる団体です。参加費用は1回100円でお帰りには皆様方に気持ち良くお帰りになっていただくため粗品を差し上げております。どうか皆様方、家の中に引きこもることなく安心して通いの場にご参加をお願いします。

人生は人との出会いです。一歩前に出ることによって新たな仲間ができ、笑いあり、涙あり、残された人生を楽しみながら有意義に過ごして行こうではありませんか、当会は介護予防と健康寿命を伸ばそうとする活動です。歩けなくなり車椅子生活、惨めなものです。そうならないためにも体操と足腰鍛錬で筋肉を強くしましょう。ご賛同の方はぜひ、散歩がてら見学(遊び)に足をお運び下さいませ、お待ち申し上げております。

記

1 実施内容 体操(市原いいあんばい体操)卓球、カラオケ

2 活動実施予定日

4月1、8、7、15、22 (火) 12時～体操・卓球

4月2、9、16、23、30 (水) 13時～カラオケ

4月4日、11日、18、25 (金) 9時～卓球

3 実施場所

五井西コミュニティセンター内 1階・2階・和室等使用

服装・所持品等 運動にふさわしい服装、シューズ着用

タオル、水分補給のための水筒持参のこと

4 実施責任者 佐々木重雄 編集者 楠元 康廣

連絡先 0436-24-3256

令和7年3月吉日