

町内会の皆様へ

栄町東町内会

会 長 石井 満

ふれあい活動委員会委員長 大城まゆみ

# ふれあいサロン「もみじ」

## 9月サロン開催のご案内

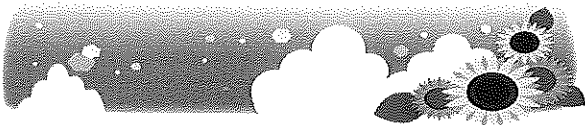


盛夏の候となりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。

日頃より、町内会・連合町内会の活動にご理解・ご協力頂きお礼申し上げます。

今回ふれあいサロン「もみじ」は、タッピー体操終了後にお茶の時間を楽しみながら『ふれあいサロンもみじ』について、ご意見、ご感想を語ってもらい、これからのサロン運営をみなさんと一緒に盛り上げていただけたらと考えています。

つきましては、何かとお忙しい時期とは存じますが、ご参加くださいますようご案内申し上げます。



日 時：9月12日(第2火曜日)

・タッピー体操 13:30~15:00

・ふれあいサロン「もみじ」

15:00~16:00

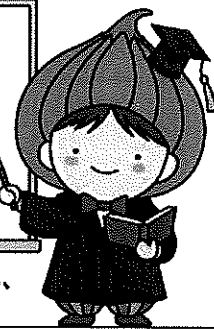
場 所：栄ヶ丘会館 1階大広間

参加費：1000円 今回無料

栄町東町内会と介護予防センター栄・丘珠の協働開催

### タッピー 体操教室

場所 栄ヶ丘会館



楽しく体操とおしゃべりしながら、健康づくりをしませんか？

|     |  |
|-----|--|
| 日にち | 7月4日・11日・25日、<br>8月1日・8日・22日・29日、 <b>9月12日 火曜日</b>                 |
| 時 間 | 13:30~15:00  |
| 会 場 | 栄ヶ丘会館（札幌市東区北36条東21丁目6-1）   |
| 対 象 | 栄町東町内会や近隣の町内会の皆さま  |
| 内 容 | ◇東区オリジナルの「みんなのタッピー体操」<br>◇体力測定 ◇認知症予防の脳トレ ◇お口の体操<br>◇健康づくりのミニ講話 など |
| 費 用 | 無料   |
| 持ち物 | フェイスタオル・飲み物  |



簡単な体操で運動習慣を身につけ、いきいきスマイル  
シニアを目指しましょう。  
お問い合わせの上、ふるってご参加ください！

ご相談・お申込み・お問合せ

札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠 【介護予防センターは札幌市が設置した施設です】  
対応時間/9:00~17:00月曜~金曜日(祝日を除く) 電話(011)780-5512

