

五井西

令和7年1月度・

・通いの場・ 参加のお誘いとご案内

明けましておめでとうござります。今年には約5人に1人が75歳以上なる？・歳だからと諦めないで*通いの場*に来て地域で高齢の方々とふれあい・会話する事で不安が消えます人生を楽しむためには・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・誰でも社会参加出来る健康体操・その他カラオケ・卓球・どれも月4回元気に活動をしています・皆さんの集う場に顔を見て安心・仲間が出来・孤立を防ぎ・楽しく過ごす・皆んなが元気になるよう毎月活動をしています・どれも参加料は1回・100円です・歳を重ねると・何も無い処でつまづく？・立ったり・座ったりが辛い？・80歳を超えても筋肉量は増えます・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）1月 7・14・21・28・・12:00~体操・卓球

毎週（水）1月 8・15・22・29・13:00~・カラオケ・

毎週（金）1月 10・17・24・31・・09:00~12:00・卓球

服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・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・