

令和7年7月吉日

五井西通いの場参加のお誘いのご案内

令和7年度8月度

毎日、うだるような暑さが続いておりますが、五井西町会の皆様お元気ですか、当会ではこの暑さを乗り切るために、7月8日千葉薬品管理栄養士の先生をお招きし、日々の食生活の改善・運動方法・認知症予防などについて御指導を受けました。参加者全員「長生きしよう」と真剣に受講しておりました。笑いながら介護予防と転倒事故防止・皆さん足腰と脳を鍛えましょう。8月も皆さんお待ち申し上げております。



1 実施内容 (いちほらいいあんばい体操)卓球

2 活動実施予定日

8月5日<12日<19日<26日 (火)12時～体操・卓球

8月6日<20日<27日 (水) 13時～卓球

8月1日<8日<22日<29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

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

実施責任者 佐々木 重雄

編集者 楠元

連絡先 0436-24-3256



「更紗日記」たひだちの地 土屋いちはら