

令和7年10月吉日

五井西通いの場参加のお誘いのご案内

令和7年11月度

紅葉の季節となって参りました。暑い・暑いとブツブツと文句を言いながら季節は廻り、後2か月余りで正月を迎えます。光陰矢のごとし時のたつのは早いものです。日々の鍛錬が長生きの秘訣です。当会では、9月9日千葉薬品管理栄養士の先生をお招きし、市原市の地域の健康課題について御指導受けました。高血圧防止・糖尿病防止のための食生活の改善・最後に健康体操等・皆さん真剣に取り組んでおりました。遊びに来て下さい。市原市役所が応援しております。



皆さん
生きることに
対して真剣です。
高血圧
痛風
腰痛
撃退中

- 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
11月4日<11日<18日<25日(火)12時～体操・卓球
11月5日<12日<19日<26日 (水)13時～卓球
11月7日<14日<21日<28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

兄弟仲良く幸せ



編集者 楠元

「費料日記」旅立ちの地 上総の国いちばら