

水曜プログラムで

あいましょう

御影北地域福祉センターでは
毎週水曜日に楽しいプログラムを開いています
お気軽に遊びにきてください

毎週水曜日 午後1時30分～3時まで

- | | | |
|-------|---------|-----------------|
| 第1水曜日 | みかきたカフェ | おしゃべりや音楽・お茶を一緒に |
| 第2水曜日 | 元気アップ体操 | 簡単で楽しいフレイル予防の体操 |
| 第3水曜日 | 水曜クラブ | 介護予防やリフレッシュのお話 |
| 第4水曜日 | すまいる体操 | 頭と体に効く楽しい体操 |

(5週目は、お休みです) (参加費 「みかきたカフェ」のみ ¥100
他は、無料)

場所：御影北地域福祉センター（御影2丁目28-13）

お問い合わせは Tel 078-811-1992

主催：御影北ふれあいのまちづくり協議会

御影北部民生委員児童委員協議会

協力：御影北部あんしんすこやかセンター