

なのはな学級

便り

今回は、初めての開催となる“チェアヨガ”をします。

SDGs学級・あすなろ健康教室と合同開催です！

椅子に座ったままでできるやさしいヨガです。運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。心と体をほぐして健康づくりをしましょう！
皆さんのご参加をお待ちしております。

チェアヨガ



- 日 時 >>> 9/10 (木) 10時00分～11時30分
場 所 >>> 扇台公民館 1F ホール
持 ち 物 >>> 内履きズック、飲み物等
運動のしやすい服装で
申 込 み >>> ～9/3 (木) TEL・FAX等も可

※今後の状況により変更が生じる場合があります。

参加にあたっての注意事項

- ①体調に不安がある場合は参加しない ②手指消毒

グラウンドゴルフ：10月3日(土)

NEXT ➡

どなたでも参加できます!(^^)!

詳細は次の号でお知らせします。



申し込み・問い合わせ先

扇台公民館 TEL296-8585 FAX296-8588

- ◆なのはな学級の今後の行事に参加ご希望の方は、年会費500円をお納め頂き学級生に登録をお願いします。登録された方には、回覧の前に直接案内が届きます。
- ◆なのはな学級は、扇台校下にお住いの60歳以上の方ならどなたでも入会できます。
- ◆なのはな学級の行事には地域住民の方は参加できますが会員のみの行事もあります。この機会に入会をおすすめします。