

令和5年8月10日配布

赤泊地区高齢者学級のお知らせ

残暑の頃、ますますご健勝のほどお喜び申し上げます。

本年度5回目の赤泊地区高齢者学級を下記のとおり開講いたします。

今回は健幸講話とウォーキングを行います。

開催日程は下記のとおりです。

皆様のご参加をお待ちしております。

☆開講日と日程

8月24日(木) 午後1時30分～午後3時30分

☆会 場

赤泊総合文化会館 3階多目的ホール

☆内 容

健幸講話とウォーキング

羽茂支所の栄養士による話が聞けます。
フレイル予防のためのパッククッキング体験
自分にあったウォーキングをしましょう。

☆参加費

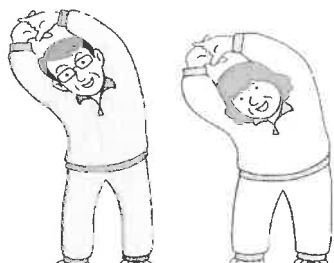
今年の高齢者学級に参加された方は不要です。
今回から参加の方で、65歳未満の方は1,000円
をお願いします。

☆参加申込

会場準備の関係上、8月18日(金)までに赤
泊地区公民館へお申込みください。
※当日参加でも対応いたします。ご都合があ
れば、是非ご参加ください。

☆その他

当日は軽い運動のできる服装にてご参加願
います。



〈お問合せ先〉
赤泊地区公民館
担当: 向山
Tel 87-3141