

No.243 しあわせ健康体操教室



上芹公民館



6月13日（火）10時～

昨年11月からフレイル予防教室になった、しあわせ健康体操教室にお伺いしました。長寿福祉課 栄養士大坪様による講話があり、皆様熱心に高齢者の食事について聞かれていました。

男性の参加者が多く、とても和やかで楽しい教室でした。

教室日時 第1・2・3・4 火曜日 10時～

場 所 上芹公民館

代 表 者 白川 龍庵

スタッフ 湊上 燿子 濱本 辰子



5月10日（水）

野津原地域のグリーンスローモビルティバスにて道の駅のつはるななせダム湖周辺ルートに行ってきました。ダム周遊20分間、その後道の駅にてランチタイム、一同童心にかえり至福の時を楽しんでいました。お天気に恵まれて最高の日でした。

白川