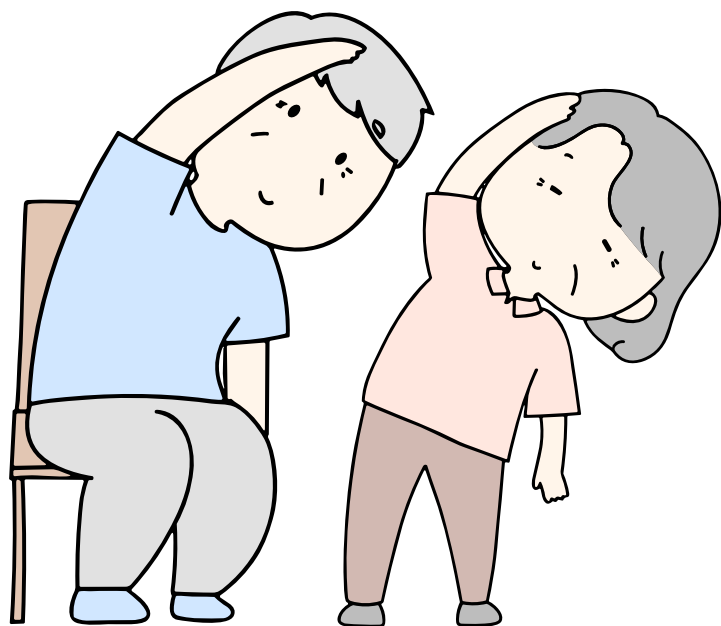


∴ いつまでも元気に、自分らしく！ ∴

# お茶会 & 体操教室



令和8年3月19日(木)

11:00~14:00 ※受付10:30~

**会場** きざん三沢

**定員** 30名

**会費** 1,000円

お友達と一緒に参加でプレゼント贈呈！

参加申込みは

3/16(月)まで

第1部 11:00~  
椅子に座ってできる  
ストレッチ

十和田市佐々木整体院の  
佐々木先生より

第2部 12:30~  
こころ温まる講話と美味しい  
サンドイッチとフルーツ

つがる市西の高野山・  
弘法寺副住職 白戸先生より

三沢市シルバー人材センター

☎ 0176-51-2240 (担当: 駒沢)

GIFT VOUCHER



3/19参加者

引換券