

輝け

女性会員の集い



『第3回あくあく日和会』

開催日時：9/18(金) 10時～13時半位

場所：ルネッサながと（大会議室、アンジェラ）

★集合は大会議室です

健康体操

(3B体操)

「3B体操」の指導者を務められている中谷美智子理事が優しく教えてくれます！

★動ける服装と各自で飲み物やタオルは持参して下さい。

&

運動の後はお楽しみのランチとおしゃべりで盛り上がりましょう！

ランチ会

(貸切バイキング)

前菜の他、15種類程度のメニューとなります。



ランチ会費

¥2,200

(当日受付でお支払い下さい)

募集定員

30名

(先着順)

長門市シルバー人材センター

企画：女性理事3名(木下理事、中谷理事、杉山理事)



22-5639(長門事務所)

(申込期日：9月4日(金)、藤井・津室まで)

長門市東深川924-4

<https://webc.sjc.ne.jp/nagato/>