

みんなで楽しもっ！



# 長門市シルバー人材センター女性会員の集い わくわく日和会



## ①軽〜く軽く運動しましょ

講師：保健センター

持ち物：タオル

※どなたでもできる軽い運動、ストレッチです。



## ②身近に咲く花で生け花に挑戦！

指導会員：春日部詔子さん

持ち物：ハサミ

\*ご自宅に咲いているお花があればご提供  
お願いします。

\*お家に剣山、花器をお持ちの方はご持参  
いただけると助かります。お持ちでない  
方はご準備します。



## ③おしゃべりで気分転換しましょ

飲み物やお茶菓子をご用意します。

みなさんのいろいろな話をぜひお聞きしたいで  
す！



募集締め切り日 10/18 (金)

\*参加費300円が必要となります。  
当日受付で徴収しますのでおつり  
がでないよう小銭のご準備お願い  
します！

定員  
20名

2024年

11月11日(月) 13:00~17:00

会場：保健センター 講座室1・2 (長門市中央公民館)

申込み：長門事務所 藤井 ☎22-5639

企画：女性理事3名

(木下理事、中谷理事、杉山理事)