

にゆうぜんシルバー ふれあいだより

委員会企画◆健康講座◆



寒い冬こそ心と体を動かし

きときとやちゃ～



フレイル予防…そもそもフレイルって何？健やかに冬場を過ごす健康管理など簡単な体操やゲームをしながら楽しく受講してみませんか？

日時：令和6年1月30日(火)

午前9時30分～(約2時間)

場所：老人福祉センター大広間



お友達等をご紹介ください。

「声かけキャンペーン」

実施中！

みんなの声掛けで、新入会員10名以上を目指します。

期間：R6年1月～3月

特典：紹介した会員へ1名につき
2,000円の謝礼と、ポイント
2点+バーデン明日入浴券
1枚を進呈

地域懇談会の開催について

地域ごとに会員さんが集まり、会員のみなさんが日頃感じておられるご意見やセンターの活性化に向けたアイデアなどを話し合います。

昨年12月16日の横山地区での開催を皮切りに、今後も各地区で順次開催していきますので、ご参加をお願いします。（詳細は地区ごとに別途ご案内いたします）



互助会からのお知らせ



- ▷ 今年も**カローリング大会**を計画しています。
- ▷ できれば**3月**までに開催したいと考えていますが、詳しい日程等が決まり次第、あらためてご案内します。

今から楽しみにしててください。

皆様のご参加をお待ちしています！