

シルバー人材センター女子会懇談会のご案内 ～緑ブロックお楽しみ講座～

夏の酷暑も和らぎ、時々吹く涼やかな風にほんの少し秋を感じる季節になりました。

シルバー人材センター女子会員では、今年度第1回のお楽しみ講座を開催します。ストレッチを学んで健康な身体づくりを心掛けましょう！！

大勢の皆様のご参加をお待ち致します。

～～～ストレッチで身体をほぐしましょう!!～～～

講師 松山トシ子先生 (相模原市緑区在住)

<プロフィール> 相模原健康づくり普及員代表、悠遊
シニアスタッフ代表、スマイルクラブ代表

☆日時 令和6年10月31日(木) 14時～16時

☆場所 城山総合事務所2階B会議室

☆対象 女性会員及びお知り合いの方(市内在住で60歳以上の女性)15名募集

☆持ち物等 体操の出来る服装 飲み物 タオル

※ ストレッチのあと、懇談会を予定しています。

準備の都合上、参加ご希望の方は10月25日(金)迄に緑事務所あてにご連絡ください。☎042-783-1313

主催 公益社団法人相模原市シルバー人材センター
(緑ブロック)