女性会員の集い

いつまでも元気に♪　簡単体操♪

日時：令和８年 11 月 26 日（木）14：00～15：15

場所：柳沢公民館 第２会議室

講師：立川扶美子 先生

内容：講話と簡単体操（高齢者の美しい姿勢）

服装：簡単な運動が出来る服装でお越しください

会員以外のご友人もお誘いください♪

申込：西東京市シルバー人材センター事務局

☎042-428-0787

✉wtokyo1@sjc.ne.jp