

飯山支部だより

2023年冬号

今年もよろしくお祝い申し上げます！



飯山すみれ班会

飯山総合福祉センターで、第3（木）13:00～健康チェック（血圧・体脂肪など）を行ってます。

昨年は、楽しく脳いきいき体操や大学芋作りづくりも行いました。

健康寿命を延ばす3つのカギは食生活・運動・社会参加です。

みなさんもぜひご参加ください！



11月にるるぶ「演奏会」を開催！

懐かしのメロディーを聞きながら、懐かしい歌など、青春時代に戻って楽しみませんか・・・♪

手配りさんをしてみませんか！

みんなの健康を3カ月に1回配って頂ける方募集しています。

支部活動へのご協力、お願いいたします！

連絡先：池田(0877-98-2589) 若山(090-1324-8636)

ボランティア
募集中

支部活動などをちょっとだけお手伝いして下さる方も募集しています。