

## 5月18日は鶴尾支部総会の日です



### 2024年鶴尾支部総会のご案内

- ◇ 日時：5月18日（土曜日）10時から12時まで
- ◇ 場所：鶴尾コミュニティセンター2階ホール
- ◇ 総会

- 1—— 旧年度の反省と、今年度はやりたい楽しいこと。
- 2—— **記念学習—新開さんによるフレイル予防について**  
**講師の紹介。**新開さんは、虹の里の事務長さんセラピストです。いつも周りを明るく楽しく出来る不思議な方です。



#### フレイル予防って何ですか？

「高齢者が健康寿命を延ばし、自分らしい楽しい人生を過ごしたい！」これはみんなの願いです。そのためにどの様に心がけていけば良いのでしょうか？新開さんにお聴きしましょう。

#### 楽しく体操

楽しみです

#### 「虹の里」ってどんなところですか？

#### お願い

当日はお弁当の準備がありますので出欠は下記まで御連絡をお願いします。締め切り16日までに宜しくをお願いします。

吉田まで携帯090-6288-5687まで

### 班会を開いてみませんか

班会とは、組合員が3人以上・月1回以上定期的に班会を開きます。例えば、お喋り班会、健康チェック班会、手芸班会、ウォーキング班会、絵手紙班会・・・みんなの要望で開けま

す。あなたも近所の友達と気軽にチャレンジしてみましょ。健康班会は血圧測定、尿検査、体脂肪を測定します。お手伝いします。