

綾川支部だより

2021年3・4月号

「折り紙教室」で脳トレ

いつまでも健康で頭もスッキリ…をめざしたいもの。その為には、栄養・運動＋社会参加が大事です。 腹話術→

月の第3（火）13：30～「るるぶ」では、奇数月「演奏会」・偶数月「折り紙教室」を行っています。みなさんも、人生を謳歌するために健康長寿をめざしましょう！ 100歳体操→



お知らせ ☆ブロックウォーキング（県営満濃池森林公園付近）

日時 4月10日（土）午前9：30（集合）

集合場所 県営満濃池森林公園・駐車場

☆支部総会

日時：5月12日（水）午前10時～ 場所：綾川民商

*コロナの感染状況により、規模を縮小（三役or支部運営委員のみ）して開催となることもあります。

◎2ヶ月に1回、地域の見守りを兼ねて、「みんなの健康」をご近所5～10件くらい配っていただける方を募集しています。

1月号は230名の方に手配り、郵送は394通です。

ウォーキング・脳トレ、健康づくりを兼ねてぜひ挑戦してください！

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！

連絡先：福本（090-8281-8193）安藤（090-4787-6062）

