

六原シニア連合会

10・11月号

みなさま、身体を動かして若さを保ちましょう!



太極拳

毎月第1・第3

日曜日

午前10時00分～

やすらぎ・ふれあい館

★10月19日

★11月2日

※10月5日は休み

※11月16日は休み

カラオケ会

毎月第1日曜日

13時30分～

やすらぎ・ふれあい館

★10月13日

★11月2日

※10月は変則

ラジオ体操

毎週火曜・金曜

午前9時30分～

東山老人福祉センター西側

★10月3・7・10・14・17・21
・24・28・31日

★11月4・7・11・14・18・21
・25・28日

散歩の会

毎月第2・第4月曜日 雨天中止

やすらぎ・ふれあい横

六原公園集合 午前10時出発

★10月27日 ※13日は祝日の為お休み

★11月10日 ※24日は祝日の為お休み

やすらぎ・ふれあい館

自宅で、すこやか体操

YouTubeから

東山老人福祉センターは
東山総合庁舎内西側

