

◎健康サロン

「介護の世話にならない為に」6回シリーズ 2回目「口腔、栄養」について

講師 多賀文香さん（言語聴覚士）

日時 11月15日（木） 10時～11時半
会場 岐阜大学旧早野邸セミナーハウス
会費 100円（お茶菓子代）

◎ヨガ班会

高齢者にやさしい「ヨガ」班会

講師 大橋諒子さん

日時 12月6日（木） 10時～11時半
会場 岐阜大学旧早野邸セミナーハウス
会費 300円（講師お礼）
大きめのタオルとお茶をご持参下さい

◎ウォーキング班会

赤坂金生山を明星輪寺境内までゆっくり歩いて登ります

日時 12月22日（土） 9時集合
（赤坂地区センター南側駐車場）

◎紅葉狩りハイキング

弁当、飲み物持参

日時 11月24日（土） 10時半集合
（赤坂地区センター南側駐車場）

※健康サロン、班会共自由に参加できます。

当日会場へお気軽にお越しください。（申し込む必要ありません）

問い合わせ先

宇津（時）（91-2379） 玉井（千）（91-7422） 高瀬（71-4409）