

お誘い

マスクの着用は、個人の判断によります。熱中症予防のために、配布されたお茶を飲み、随時水分を補給しましょう。

羽衣の森寄り合い処

参加費無料

茶菓子付

日時：2024年9月22日（日）

10時～11時30分

場所：羽衣区民館

内容：軽～い体操



：健康講座—転倒骨折予防（富士宮市健康増進課）

7月28日は17名が参加。明治安田生命のセミナー「人生100年時代フレイル予防」で*昼寝は30分以内にとどめる*薬は5種類までを目安にする*多様な食事を心がける*隙間時間に運動をする*なるべく人と関わりを持つなど、健康でいるためにどうしたらよいか具体的な話を聞きました。



*寄り合い処は、毎月第4日曜日10時～開催予定です。年齢に関係なくどなたでもご参加ください。なお、**代表者・世話人募集中**です。

*代表 渡邊春雄（24-4721）

*世話人 佐野満寿美 高岡秋夫 深澤弥生 稲葉明子 渡井友洋（総務）