

いこい通信

すこやか運動教室 はじめました



「どこか運動できる所はないかしら？」

みなさんのご要望にお応えして「いこいのすこやか運動教室」を始めました。

ご指導してくれる八街市に登録する介護予防リーダーさん。健康に関する知識と経験が豊富で、毎回バラエティー豊かな内容です。



～日光浴をしよう！～

お日さまの光は、
幸せホルモンの源！

にこにこ元気に

寒い冬を乗り越えましょう♡



将棋の日

12/2(土)と17(日)

13:30～16:00

今年もたくさんご利用いただき、本当にありがとうございました。

12月28日(木)から令和6年1月4日(木)まで休館となります。

みなさま、良いお年をお迎えください。ヽ(。^)/

