

いきいき百歳体操のご案内

拝啓、皆様におかれましてはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は、自治会活動に、ご理解とご支援をいただきまして厚く御礼申し上げます。

10月の実施は、次のように開催です。**フレイル（虚弱体質）** 防止への取り組みとして、是非万障お繰り合わせの上、ご出席くださいますよう、ご案内申し上げます。

記

1. 開催日時 10月分

令和7年10月 2日(木) 10時

令和7年10月 9日(木) 10時

令和7年10月30日(木) 10時

2. 場所 宮田第一公民館当日参加可能です。

3. 内容 いきいき百歳体操

