

# 回覧

## 〈令和 6 年 2 月度〉 【ふれあい赤坂お知らせ】



暦の上では立春を迎えますが、冬の寒さはもうしばらく  
続きそうです。 フレイル予防や健康維持のためにも  
より体を動かす機会を増やしましょう。

□場所 赤坂町公民館

日(曜日)	内 容
2 日(金)	ハツラツ元気体操  *1 回目:13 時 30 分~*2 回目:14 時 30 分~
9 日(金)	ハツラツ元気体操  *1 回目:13 時 30 分~*2 回目:14 時 30 分~
16 日(金)	ハツラツ元気体操  *1 回目:13 時 30 分~*2 回目:14 時 30 分~
23 日(金)	『天皇誕生日』のためお休み 

<ふれあい赤坂実行委員会>