

回覧

〈令和 7 年 9 月度〉 【ふれあいサロンのお知らせ】



夏の暑さが未だ残っていますが空は少し高く感じられます。
今月は第 4 金曜日(9/26)に 佐野市役所の保健師の先生
による「フレイル予防講座」を実施いたします。 時間は
13 時 30 分～15 時までの1回のみとなります。

□場所 赤坂町公民館

日(曜日)	内 容
5 日(金)	ハツラツ元気体操  *1 回目:13 時 30 分～*2 回目:14 時 30 分～
12 日(金)	ハツラツ元気体操 *1 回目:13 時 30 分～*2 回目:14 時 30 分～
19 日(金)	ハツラツ元気体操  *1 回目:13 時 30 分～*2 回目:14 時 30 分～
26 日(金)	『フレイル予防講座』
	◇講師:佐野市医療保険課 長寿医療係
	*時間:13 時 30 分～15 時
10/3(金)	ハツラツ元気体操  *1 回目:13 時 30 分～*2 回目:14 時 30 分～

＜ふれあい赤坂＞