

吉田ふれ愛サロン「なかま」



一緒に楽しく体を動かしませんか



【活動内容】



レインボー健康体操



コグニサイズ
(運動+脳トレ)



スクエアステップ

日 時：毎週木曜日 10時～12時

場 所：吉田ふれあいセンター3階

対 象：吉田小学校区在住の方どなたでも

参加費：無料

内履き、飲み物をお持ちください

ぜひ一度見学にどうぞ。

会場まで車で
行けるか不安



歩くには遠いな...

移動手段として、きららん号(77-7888)などを利用してはどうか？



せっかく参加したら昼食やおしゃべりも一緒に🌸
月1回、第3木曜日は、体操後に”ふれ愛”食堂も
開催しています。詳しくは裏面をご覧ください。

主 催：吉田地区まちづくり協議会支え合い委員会
問合せ先：西村 TEL:0256-92-2650

裏面へ





“ふれ愛” 食堂開催中

日 時：毎月第3木曜日 12時～15時



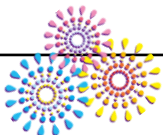

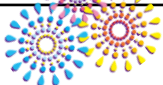



場 所：吉田ふれあいセンター
2階いこい室

内 容：カレーライスなど昼食会、
茶話会

参加費：100円



体操参加者でなくてもOK
運動は苦手な方もぜひどうぞ！

月		日にち	
R8.4月		16日	
5月		21日	
6月		18日	
7月		16日	
8月		20日	
9月		17日	
10月		15日	
11月		19日	
12月		17日	
R9.1月		21日	
2月		18日	
3月		18日	