

いよいよ百歳体操始まりました!



毎週火曜日
9:00~10:00
御蔭宇地域センター大ホール
会費は無料です!!



認知症予防 運動能力向上
骨粗しょう症予防 体重・血糖値安定化



思い当たる方は、是非ご参加下さい!

現在の身体の機能を維持したい。

これからも心も体も元気に過ごしたい。

足腰の衰えを感じている。

家の中で過ごすことが多い

家から外へ活動を広げたい。

最近物忘れが気になる。 など...



アヲハタ工場見学募集!!

ブルーベリージャム作りと工場見学

ランチバイキング

平成 29 年 1 月 24 日 (火)

8:10 集合

8:15 御園宇地域センター出発

15:30 御園宇地域センター着



場 所 アヲハタジャムデッキ
竹原市忠海中町1-2-43

TEL 0846-26-1550

昼 食 瀬戸内ゴルフリゾート(バイキング)

参加費 3000円(ジャム作り体験・昼食代)

持参物 肩かけエプロン(袖はなくてもよい)

定 員 25名(先着順)

申込先 御園宇地域センター
TEL/FAX082-423-3871



主 催:御園宇住民自治協議会福祉・教育部会 御園宇地域センター

#54346062