

みにこみ

新しく始まった活動の紹介



うらなに
みんなのイス
誰でも座れるイス
の記事があります



年1回の測定会、
お茶会や趣味活動
健康講座も開催♪



日時：第2・4水曜 10:30～11:30
場所：子安町4-10-9
西村ビル4Fスペース
参加費：200円
申込み：☎ 090-2255-0674 (高橋)
☎ 090-7735-8120 (土井)



9月から開催場所が
変更になりました！

音楽に合わせて行う軽運動

SOFT運動教室@子安



コーラスや
SOFT (体操) も
活動中 (他曜日)

日時：第2火曜 12:00～13:30
場所：あずきカフェ (緑町604-1
ハイブリッジマンション1F)
参加費：800円
申込み：☎ 070-5573-8764 (関)



おいしいご飯で話も弾みます♪

あずきサロン～えがおでランチ会～



日時：第1・3月曜
14:00～17:00 (祝日休)
場所：わたぼうし
(子安町4-10-9西村ビル2F)
参加費：無料
定員：25名 (要予約)
持物：水分補給の飲み物
申込み：高齢者あんしん
相談センター子安
☎ 042-649-6020

途中で体操や
ストレッチを
します♪



初心者歓迎！

健康麻雀の会「麦和来ぼうし」



発行元
高齢者あんしん相談センター子安
(地域包括支援センター) ☎ 042-649-6020



八王子市子安町4-7-1
サザンスカイトワー八王子4階
(八王子駅南口総合事務所内)
月～金曜：10～19時、日曜：10～16時
休日：土曜、祝日、年末年始

ホームページ

