

生きがい世田谷の会会員のみなさまへ

会員の皆さまはいかがお過ごしでしょうか・・・
今後の予定をご案内いたします。

記

1 例会の案内 2023年度特別研修会

(前回案内済み)

- 日時 ①2023年6月24日(土) 15:00~17:00
②2023年7月22日(土) 15:00~17:00
③2023年9月23日(土) 15:00~17:00
④2023年10月28日(土) 15:00~17:00
- 会場 ひだまり友遊会館 1階「ふれあいルーム」
- 講師 長谷川 宏 氏ほか3名
- テーマ 「はじめよう!フレイル対策」(別紙ご参照)

*2023年度「重点施策」である「年をとっても元気でいたい」

それには「フレイル対策」が必要です。

その具体的な方法を①~④の日程でご案内する研修会です。

2. 生きがいうオッチングの案内

- ①1. 日時 2023年9月9日(土) 10:00~13:00
2. 集合 JR上野駅 中央改札口を出て右手の「翼の像」前
3. コース *別紙ご参照
4. 昼食 解散後希望者は「上野精養軒東京文化会館店」などで

3. カラオケの会の案内 (別名「おとずれ」)

1. 日時 毎月第1火曜日 14:00~16:00
2. 会場 「オリーブ」(03-3418-4451)
東急世田谷線「松陰神社駅」踏切隣り
3. 料金 1000円(歌いたい放題、1ドリンクつき)
参加希望者は現地に集合してください。

以上