

おひとりで暮らしている75歳以上の町民対象

お食事会のご案内



※写真はイメージです

10月15日（木） 11：30～13：00

『ふれあい』すこやかホール

参加費 200 円



お昼ご飯を食べながら楽しいひと時を過ごしませんか？

楽しい催し物もご用意しております！

【申し込み・問い合わせ】 沼田町役場 保健福祉課

TEL 35-2120 または窓口でお申し込みください（主催） 沼田町食生活改善協議会

“カラダを整える” ピラティス教室

肩こり、腰痛、疲労感でお困りの方など、家でも簡単にできる運動をわかりやすく指導いたしますので、初心者の方もお気軽にご参加ください！

日 時 10月14日（水）、28日（水）

11月11日（水）、25日（水）

12月 9日（水）、23日（水）

いずれも 18：00～19：00

場 所 健康福祉総合センター『ふれあい』
すこやかホール

講 師 パーソナルトレーナー おおの なおき 大野 修毅 氏

【申込み・お問い合わせ先】

沼田町役場保健福祉課 35-2120

初めて参加される方は必ず電話か窓口でお申し込みください。

運動制限を受けている方は参加できませんのでご了承ください。

参加料 無料

(NumaCa 50 ポイント付与)

