

～ 友朋学級 公開講座のお知らせ ～

●出前トーク「高齢者の福祉サービスについて」

- 日 時** 7月29日(木) 午前9時30分～(1時間程度)
- 場 所** 智恵文多目的研修センター 2階大集会室
- 講 師** 名寄市地域包括支援センター 地域包括支援係
- 内 容** 高齢者向けのサービス紹介や利用方法、これからも元気でいるために今できることなどの紹介
- 持ち物** マスク着用
- 申込み** 7月21日(水)までに智恵文公民館(☎2101)まで

●「ヘルシーストレッチ教室」

- 日 時** 8月5日(木) 午前9時30分～(1時間程度)
- 場 所** 智恵文多目的研修センター 2階大集会室
- 講 師** ピラティス指導者・スポーツトレーナー 山本あゆみ氏
- 内 容** 簡単な運動です。無理せず楽しみましょう!!
- 持ち物** マスク着用・飲み物
動きやすい服装・上ぐつ(必要な方)
- 申込み** 7月29日(木)までに智恵文公民館(☎2101)まで