



ほっこり通信

社会福祉協議会鏡島

2025年10月15日

筋トレ サロン 東地区

(ほっこりサロン東)

いよいよスタート 第1回 11月14日(金)



いつまでも動ける体を保つには、
筋力を維持する事が大切です！

毎月 第2、第4 金曜日
AM 10:00 ~ 11:30
菖蒲池公民館 2F

※ 無料、どなたでもどうぞ

いきいき筋トレ 鏡島公民館は、従来通り第1・第3 水曜

問い合わせ: 080-5137-2876

安藤 迄