

◆平成 26 年度◆

ふまねっと

運動教室

ふまねっと運動は、床に広げたあみをふまないようにゆっくり歩く運動です。体と頭を動かして、楽しく健康づくりをしませんか！

= 開催日 =

毎月第3火曜日 10:00~11:30

4月15日

5月20日

6月17日

7月15日

8月19日

9月16日

10月21日

11月18日

12月16日

1月20日

2月17日

3月17日

★ところ：ふれあいサロン「なごみ」

(西4条4丁目)

★参加料：無料（主催者側でボランティア  
行事用保険に加入します。）

★持ち物：上靴、タオル、飲み物

★定員：先着20名

★参加申込：前週の木曜日までにお申し込み  
ください。

★申込先：芽室町ボランティアセンター  
(芽室町社会福祉協議会)

☎61-3631

※日・月曜日、祝日はお休みです。

ただし、土曜日は祝日でも開設します。

