

令和5年7月吉日

自治会の皆様へ

### 無料健康セミナーのお知らせ

社会福祉法人大空会  
地域交流サロン「若和屋」

毎日 猛暑が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか・・・  
平素より、社会福祉法人大空会が、中新開にて運営しております「はるかぜの家」「ぼかぼか」の運営等に関しましてご支援・ご協力賜り心より感謝いたしております。

コロナ禍の3年間地域の皆様方との交流もできず、大変にさみしい思いをしておりましたが、コロナも5類となり、やっと地域の皆様方との交流ができる運びとなりました。

つきましては、下記の通り「健康セミナー」を開かせていただきますので、ご多用中とは存じますが、是非ともご参加くださいますようお願い申し上げます。

### 記

日 時：令和5年8月19日（土） 11：00～12：30（昼食時間を含む）

場 所：地域交流館「若和屋」（わかとや） 「はるかぜの家」の隣です

参加費用：無料（お弁当付）



定 員：15名（受付順）

講 師： 株式会社日本トリム 前田 忠臣 氏  
運動トレーナー 黒川 奈央子氏

内 容：・10分で肩こり・腰痛予防簡単ストレッチ  
・水で腸活、免疫力UP、暑い夏を乗り切る

申し込み先：地域交流サロン「若和屋」（わかとや）担当：黒川（090-9505-6082）

\*令和5年8月10日（木）まで