



3月 赤坂サロン

お花見/ルディックウォーキング

暖かな日差しの季節となりました。今回は公会堂周辺を花見しながら歩きます。皆さん、いっしょに歩きましょう！

- ・日時 3月25日(月) 雨天時はゲーム&茶話会(公会堂)
10:00~13:00頃
- ・場所 公会堂前に集合 10:00
公会堂周辺を歩きます
- ・持ち物 飲み物
※軽食とポールは用意します
- ・その他 事前申し込みはありません



4月 赤坂サロン

体の健康はお口から ~フレイイル予防を!

- ・日時 4月12日(金) 10:00~
- ・講師 歯科衛生士(長寿福祉課より)
- ・場所 赤坂公会堂