



土浦市役所 出前講座

みんなで元気に☆フレイル予防講座

参加者募集！

※フレイルとは：加齢により、心身が疲れている状態のことです。

日時：8月20日(水)
時間：9時30分～11時予定
場所：土浦市シルバー人材センター事務局2階
人数：男女問わず先着20名様まで

※**会員以外のお友達も参加可能**です！

持ち物：飲み物、タオル

※動きやすい格好でお越しください

主催：やまゆり会(シルバー人材センター女性委員会)

女性目線でシルバー人材センターを盛り上げていこうと様々なイベントを開催予定です。

皆様よろしくお願いいたします！



募集締め切り：7月31日(木)まで

受付：029-824-8281(事務局)

【過去のやまゆり会主催イベント】



門松作り



フラワーアレンジメント体験



水郷公園ウォーキング