

【松前・健康体操教室 ご案内】

～あなたも健康づくりに

参加されませんか～

参加費 100 円～会場使用代



東公民館 2 階 大会議室

・毎月 第3 月曜日 実施

5月26日 13:30～14:30

＜問合せ先：090-7783-9498＞

新立公民館 2階 大会議室

・毎月 第2・第4 木曜日 実施

5月8日 13:30～14:30

5月22日 13:30～14:30

＜問合せ先：090-9873-9734＞

主にフレイル予防の健康体操を1時間程度おこなってます。誰でもできます。
内容：筋力トレーニング、柔軟ストレッチ等音楽に合わせた体操での有酸素運動。

【ボッチャの集い ご案内】

～パラリンピックでおなじみの～

(参加費 100 円)

西公民館 2階 大会議室

・毎月 第1、第3木曜日

5月1日 (木) 13:30～15:30

5月15日 (木) 13:30～15:30

※どなたでも参加
できます。

＜問合せ先＞：090-7784-5903



補聴器購入費の補助決まる！

松前町でも4月から加齢性難聴への補聴器購入に補助がされることになりました。皆様の署名のご協力もあり、ようやく実現しました。ありがとうございました。

【楽しく脳トレ 健康麻雀】

～初心者でも大丈夫、お試し歓迎
& 経験者さんも大歓迎～



徳丸・ちょこっと遊び場

＜5月度開催＞午後1時30分～

5/17(土)・・・予定

(参加費は200円)

お気軽にどうぞ ※マスク着用(感染予防)

＜お問い合わせ：090-7783-9498＞

西公民館 2 階【松前・健康麻雀教室】

～男女別無くどなたも参加自由の健康麻雀です。是非ご参加ください～

＜5月度開催＞

5/8(木) 13:30～16:30

5/22(木) 13:30～16:30

*参加費：100 円(会場費充当)

＜問合せ先：090-9873-9734＞

【ピンポン！】

～運動不足解消に～

(参加費 200 円)

松前体育館卓球場

＜5月度＞

5月8日(木) 10:00～12:00

5月20日(火) 13:00～15:00

＜問合せ先：080-5664-4480＞

