

【松前・健康体操教室】(参加費 100 円)

～あなたも健康づくりに
参加されませんか～



東公民館 2 階 大会議室

・毎月 第4 月曜日 実施ですが

(※6 月は都合により第3 月曜日に実施します)

6 月 16 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

6 月 12 日 13:30～14:30

6 月 26 日 13:30～14:30

＜問合せ先：080-5664-4480＞

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】(参加費 100 円)

～パラリンピックでおなじみの～

西公民館 2 階 大会議室

・毎月 第1、第3 木曜日

6 月 5 日 13:30～15:30

6 月 19 日 13:30～15:30

＜問合せ先：090-9873-9734＞



——第 34 回松前支部総会——

5/17(土)新立公民館にて 2025 年度支部総会
を開催しました。委任状も含めて過半数の
参加で成立し、2025 年度方針・予算等承認
されました。運営委員として、篠崎和夫・
門屋明美・峯崎征子・松岡貞江・弘岡久美
子・本田正春さん、監査人として弓立佳子
さんが引き続き選任されました。どうぞよ
ろしくお願いいたします。

【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

＜6 月度開催＞午後 1 時 30 分～

6/21(土)・・・予定

参加費は 200 円です お気軽にどうぞ

＜問合せ先：090-7783-9498＞

西公民館 2 階

～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～

＜6 月度開催＞

6/12(木) 13:30～16:30

6/26(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～

松前体育館卓球場

参加費 200 円

＜6 月度＞

6 月 3 日(火) 9:30～11:30

6 月 24 日(火) 9:30～11:30

＜問合せ先：080-5664-4480＞

