2023年
10月

港北ガーデンヒルズ
シルバーサロン

榛(はん)の会

私の履歴書

日時：**4**日（水）14:30～16:00
場所：プラザ21（管理棟）1階 スタジオ
会費：**２００**円（お茶，お菓子代）

申込不要

シリーズ５回目にお迎えします方は、当マンション内の水彩スケッチ画サークルで指導をしておられる**柴山**さんです。

当日はハガキ大の風景画、静物画 他を見せていただきます。
田園風景からは山の木々のざわめきが、都会のビル等の画面からは止まることのない息づかいが伝わってきそうです。

多数のご参加をお待ちしています。

第227回 定例会

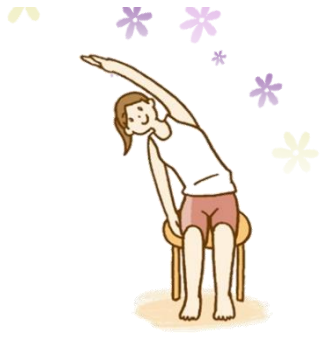
からだを動かそう！

日時：**19**日（木）14:30～16:00
場所：プラザ21（管理棟）1階 スタジオ
会費：**２００**円（お茶，お菓子代）

ようやく過ごしやすい季節になりましたね。
気持ちよく体をほぐして、夏の間に溜まった疲れを取りましょう。

座ったままでムリなくできる運動 を
「健康運動指導者」の**石井佳代子**さんに
今年もご指導いただきます。

動きやすい服装で ご参加下さい。
（水分補給のための飲み物をご持参下さい）



お申込みは下記まで

初めての方もお気軽にご参加ください！

<民生委員・児童委員>
A～D：太田由美子（A-404）✆**090-9002-1012**
E～I：玉川 和義（D-606）✆**090-1885-5439**

シルバーサロン世話役代表　今城 宏子

★当シルバーサロンの活動は、
港北ガーデンヒルズ自治会の後援と、
赤い羽根共同募金等を財源とする
「都筑区ふれあい助成金」（都筑区社協）
を受けて実施しています。