

境之谷東部シニア会お知らせ

令和8年3月

春一番が吹き荒れて、冬から春へと劇的に変化する季節の変わり目です。

花粉に悩まされる方も増えています。マスクは相変わらず必需品ですね。

3月にお誕生日をむかえられる会員の方に：

♥誕生カードとちょっぴりお菓子のプレゼント♥

毎週水曜日 10時から昼頃まで 輪投げとお茶飲み会

誰でも気軽に参加下さい。輪投げと情報交換おしゃべりでフレイル予防!!

3月7日(土) みんなのまつり

10時30分開場～ 一本松小体育館(スリッパ持参)

詳細は回覧・掲示板 (境之谷地域の夏みかんを使った菓子等販売)

3月18日(水) 西区シニア会輪投げ大会

9時30分受付 10時開始 藤棚地区センター

上履き持参 タオル 参加者の方は詳細連絡



3月28日(土) 春のお食事会 + お楽しみ

10時 横浜サウンドストリームさんの演奏で幕開けです

澄んだ口笛とキーボードの演奏で楽しみましょう♪♪

演奏を楽しんでいただいた後にお食事会の始まりです 会費：300円

♥自治会館で毎週活動している各グループのご案内♥

- ♥ 毎週月曜日 サロンひととき 10時～12時 (折り紙とおしゃべり会)
- ♥ 毎週火曜日 輪投げの会 10時～12時
- ♥ 毎週金曜日 体操の会 10時～12時