



今年もあちえあんでろが〜？
やだおらの〜



7月・8月のほっとけあメニュー

会費：100円

会場：亀コミ体育館又は講座室：直接会場においでください

動きやすい服装、飲み物・内履き持参でのご参加をお待ちしています(^_^)



月/日(火)	10:00 ~ 10:40	休憩10分	講座案内 10:50 ~ 11:30
7/1	お休み	 《和みタイム》ちよっとひと息、お菓子を用意しています。	住民健康診断最終日のためお休み 
7/8	★元気王国 はつらつ軽体操		◎輪投げ 継続は力なり！ちよっぴり賞品を用意しています
7/15	ほっとけあ体操 (100歳体操)		◆青原寺住職による優しい説法⑥ 講師 青原寺 渡部弘行住職 
7/22	★元気王国 はつらつ軽体操		☹️災害に備える ~生命と暮らしを守るために~ ③風水書編 講師 酒田市危機管理課
7/29	お休み		第5週のためちよっと休憩のお休み… 
8/5	ほっとけあ体操 (100歳体操)		■健康づくり応援隊 講師 酒田市健康課 
8/12	お休み		お盆休みは明日からだけど…お休み! 
8/19	ほっとけあ体操 (100歳体操)		◇相続と争族の話② 講師 明治安田生命 
8/26	★元気王国 はつらつ軽体操		㊦ SNS安全・安心講座 講師 酒田市学校教育課 

ほっとけあサポーター 募集中!



ほっとけあに参加しながら
都合のつく時間にお手伝いくださいませんか。
サポーターの仕事内容は、会場準備・お菓子の
用意・受付・後片付け等です。

※お手伝いいただける方は事務局までご連絡ください。

水分補給を
忘れずに!



★酒田市元気シニアボランティア登録もしています★
★詳しくは事務局までお問い合わせください★

【亀ヶ崎コミュニティ振興会事務局】
電話：0234-43-6170