

10月は「軽体操とセラバンド

お薬のお話し2」で久しぶりに過ごします。

新型コロナウイルス感染予防にため休止していましたが遠野駅裏サロン材木町は、諸宣言が解除されたので、感染予防に気を配りながら久しぶりに再開します。

馬場明子先生の「軽体操とセラバンド」の後、はやせ薬局の谷地千明先生に「お薬のお話しパート2」と題して薬をめぐる諸々のお話をお願いしています。

皆さんも、毎月第三木曜日の開設される「サロン」で楽しく過ごし、少しでも体と心のケアに努め健康で長生きし、楽しく暮らして行きましょう。

このサロンは、材木町内にお住まいの方であれば、誰でも参加できます。マスク着用で気軽に参加してください。ただし、熱・咳症状の方はご遠慮を！。

記

- 1、日 時 令和3年10月21日（木） 10時～
- 2、場 所 材木町自治会館
- 3、参加費 一人300円（昼食代）
- 4、申 込 下記に記入し、19日（火）までに、担当の白金久四郎（材木町2-7 電話62-3756 携帯090-2365-0883）に申し込んで下さい。

キリトリ

R3 遠野駅裏サロン材木町 10 月参加申込書

| 住 所 | 氏 名 | 軽体操 | 講話 | 昼食懇談 |
|---------|-----|-----|----|------|
| 材木町 番 号 | | | | |
| 材木町 番 号 | | | | |

(参加項目に○を記入)