

楽しくフレイル予防！



参加者
大募集

早朝ウォークラリー &青空朝食会

初夏の清々しい朝、清水杉谷町でウォークラリー！景品もあります。
ウォークラリーの後は、公民館でみんなで朝食をいただきます。
一緒に楽しいひと時を過ごしましょう！



令和7年

6月8日(日) 6:15集合～8:30終了予定

※雨天時は清水東小学校体育館にてミニウォークラリー

- 場 所 … 清水東公民館集合 ※6:15～受付
- 持ち物 … 飲物・タオル 雨具・内履き(天候によりご準備ください)
- 服 装 … 歩きやすい服装・靴(サンダルやクロックスは×)
- 対 象 … 60歳以上の方 ■ 定 員 … 20名
- 参加費 … 100円 ※保険代として
- 申込先 … 清水東公民館 ☎ 98-4510
または、右記のQRコードより →



申込用QRコード

※お申し込みは6月4日(水)までにお願いします。

こちらも
大募集

この会のお手伝いをしてくれる人も募集します。
ポイントでシールを貼る人、公民館で朝食の準備をしてくれる人などetc
下記申込書にてお知らせください！

6月8日(日) 早朝ウォークラリー&青空朝食会 参加申込書・協力申込書

氏 名	年 齢	住 所	連 絡 先