

# 支えるみんなの活動講座フォローアップ講座 あっ晴れ！もも太郎体操 & 軽スポーツ体験



地域での「通いの場」「支え合い・助け合い」の活動を行いたいとおもっていらっしゃる方や、既に地域で活動を行っている方も一緒になって体を動かしませんか？  
そして体操・軽スポーツを通じて、お互いの交流を深めてみませんか？  
ぜひご参加下さい！

日時：令和6年2月24日（土）13:30～15:30

場所：岡山市立旭東公民館 2階 講座室

内容：健康寿命を延ばすために、あっ晴れ！もも太郎体操と  
その効果を知ろう！  
軽スポーツ体験（トリコキューブ、ホッチャ、ラダーボール、ミルク）

お問合せ  
お申し込み先



岡山市立旭東公民館

岡山市東区西大寺松崎 310-1

電話 086-943-1154

または

岡山市社会福祉協議会 東区事務所

岡山市東区西大寺中 2-16-33

電話・FAX 086-942-3260

E-mail [higashiku@okayamashi-shakyo.or.jp](mailto:higashiku@okayamashi-shakyo.or.jp)

参加申し込みについては、令和6年2月20日（火）までに来所、Eメール、  
FAXにて上記までお申し込み下さい。



## 【R6.2.24】フォローアップ講座参加申込書

ふりがな	
お名前	
ご住所	
電話番号	