

すてっぷサロン

健康長寿のための知識と行動を学ぶ

講師：日本赤十字社 東京都支部 講習指導員

日時：**10月25日(木)**

午後1時半～午後3時半



場所：昭和区民活動センター 1階和室

対象：昭和地区にお住まいの70歳以上の方

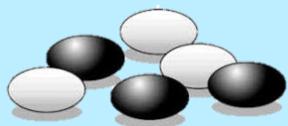
参加費：200円

共催：中野区赤十字奉仕団昭和分団

すてっぷクラブ

日時：**10月8日(月・祝)、22日(月)**

午後1時～4時



※毎月第2、4月曜日(8月・1月を除く)

場所：昭和区民活動センター 1階和室

対象：昭和地区にお住まいの65歳以上の方

参加費：100円



囲碁、将棋、麻雀でお過ごしください!