



こんにちは！おたがいさま西濃です

# おしゃべり会のご案内

“困ったときはおたがいさま” ちょっとした困りごとも  
気軽に「私のできること」で助け合う有償ボランティアの会です

5月31日(水) 10:00 ~ 11:30

コープぎふ、西濃支所 (大垣市古宮町丸池129-1)

スクエアステップで体を動かしたあと  
くらしのおしゃべりをしましょう

～スクエアステップとは～

“歩く脳トレ”とも言われ、子どもから高齢者まで幅広い  
年代の方が楽しみながら転倒予防、認知機能の向上に  
効果的な生涯スポーツです



もちもの 汗ふき用タオル 飲み物(水分補給しよう) 上靴

申し込みは不要です どなたでも参加できます

会場内での マスク着用にご協力お願い致します

有償たすけあいシステム コープぎふ、おたがいさま西濃

070-2242-8377 (平日月～金曜日 10時～15時)

email s.otagaisama@tcoop.or.jp