



構成自治会  
四角 / 両谷  
原町 1・2・3  
有弥の里 1・2  
光陽台 1・2・3・南  
日蒔野 1・2・3・4・5・6

住みたい 住みよい 住みつけたい 福間南  
**南じょっと**  
～皆で創ろう！「ひと」も「地域(まち)」も輝く郷～

発行  
福間南地域郷づくり推進協議会  
責任者 会長 石原 政道  
事務局 南じょっとセンター内  
☎ 0940-72-5138  
sato-minami@bc.wakwak.com

南じょっとセンター初の土曜日開催教室のお知らせ

無理せずできる**美の健康習慣！**  
**フレイル 予防 対策教室**

- ・参加無料
- ・予約不要

体力に自信がなくても大丈夫！



【こんな方 ぜひお参加ください】

- ・健康に少し不安がある
- ・美容や予防に興味がある方
- ・100年時代、これからも美しく健康でいたい方

日時 12月20日 (土)

午前：10:30-12:00



講師の紹介

石堂津多江さん（いしどうつたえ）  
JPL認定 美容鍼師。  
美容セミナーのみならず  
地域活動やフレイル対策の取り組  
みに尽力中

プログラム内容

- \* フレイルとは？
- \* セルフチェック
- \* 自宅で続けられるセルフチェック

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・靴下
- ・タオル
- ・飲み物
- ・筆記用具

場所 南じょっとセンター  
0940-72-5138



第64回歌声喫茶開催

日程 12月8日月曜日  
時間 10:00~12:00  
場所 南じょっとセンター

みなさんが楽しい時間を過ごしましょう！  
季節がら、寒い日が続いています、暖かい服装  
でお越しください。

