



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
日蔭野 1・2・3・4・5・6

住みたい 住みよい 住みつづけたい 福間南



南しよっと

～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 南しよっとセンター内
☎ 0940-72-5138
sato-minami@bc.wakwak.com

南しよ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！

- ・参加無料
- ・予約不要

フレイル 予防 対策教室

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

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



日時

12月20日 (土)

午前：10:30-12:00

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

南しよっとセンター

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 南しよっとセンター



みなさんと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。

