

## 10月 赤坂サロン

### 秋のノルディックウォーキング

さわやかな季節になりました。今回は愛鷹運動公園を歩きます。皆さん、いっしょに歩きましょう！

- ・日時 10月27日(木) 雨天の時28日(金)  
9:30~
- ・場所 赤坂公会堂前に集合、  
車にて愛鷹運動公園に移動
- ・持ち物 タオル 飲み物 敷物(小)  
※ポールは用意します。



- |                |                |                             |
|----------------|----------------|-----------------------------|
| 8組 伊藤 923-8797 | 7組 吉野 926-0305 | 7組 水田 924-0118              |
| 8組 梅沢 922-6672 | 9組 岩間 922-6556 | 配車の関係で、参加の方はあらかじめ申し込んでください。 |
| 8組 鈴木 923-3141 | 6組 桜井 921-0848 |                             |

## 11月 赤坂サロン

### ミニ講座「介護サービスあれこれ」

- ・日時 11月 2日(水) 9:30~11:00
- ・講師 フレーゲあしたか施設課長 介護支援専門員  
荻 将宗 様
- ・場所 赤坂公会堂  
日頃聞いてみたいと思っていたことなど、気軽に質問しながら勉強しましょう。