

りんりん定例会変更のお知らせです

※ 1/28(土)の定例会はありません。

(2/4(土)のリフレッシュ研修会に変更となります。)

● 2/4(土):りんりんリフレッシュ研修会

- * 内 容:『講話(心の栄養) & 実技(カラダ喜ぶ健幸体操)』
～適度な運動でココロもからだもスッキリ爽快!～
- * 講 師:永塚 いずみ氏(泰功フィットネスジム トレーナー)
- * 場 所:大崎市古川保健福祉プラザ 2階多目的ホール
- * 時 間:9:45 開場・受付 10:00 開会 12:00 終了予定
- ※ 準備物:運動できる服装・バスタオル(体操時に敷く物)・5本指ソックス
- ※ 事前申込み不要。会員以外でも参加可能です。是非ご参加ください。



● 2/25(土):温泉に入ろう会

- ※ 場所:鳴子観光ホテル・一泊 15,000 円(飲食込)の予定です。
- ※ 今回は、日帰り参加の方もOKです。都合に合わせてご参加ください。
- ※ みんなで温泉に入って、心も体もリフレッシュ!しましょ。
- ※ 現地集合になります。会員には郵送でご連絡しますが、会員以外で参加希望の方は、この資料下部のところに記入していただき、相談支援センター(泌尿器科隣り)にお届けください。後日、りんりんからご連絡いたします。



● 3/24(土):りんりん総会&記念講座

- ※ 開催場所:市民病院職員休憩室・9時30分～11時30分
- ※ 1年の総まとめ(活動報告・決算報告)終了後、『Dr 吉田の乳がん講座』予定。
- ※ 会員以外でも参加可能。体験者同士で吉田先生の講演を聞きませんか?



【連絡窓口:相談支援センター ☎23-3311】

----- 切り取り線 -----

◎平成 24 年 2 月 25 日(土)の『温泉に入ろう会』に参加します。

◎参加内容・・・ 日帰り参加 一泊参加 (どちらかに丸印を付けてください)

名 前	連絡先(電話又は携帯番号)	交通手段(車?電車?)