



三里塚

2025

後期



10月 24日 金曜日	11月 28日 金曜日	12月 26日 金曜日
1月 23日 金曜日	2月 27日 金曜日	3月 27日 金曜日

13:30~15:30

「井戸端くらぶ」
とは

地域の仲間とともに、「健康・いきがい作り」を実現するシニアクラブ
です。おひとりでも、仲間同士でも、お気軽にご参加ください。

おしゃべり
タイム



なんでも語り合える仲間を作りましょう。
楽しく、ときには真剣に。悩みもみんなで
共有すれば、楽しい思い出に…。

軽体操
スポーツ



百歳体操やノルディックウォーク、ポッチャ
など、みんなで挑戦。いつまでも健康でいる
ために楽しく頑張りましょう。

創造
ハッピーライフ



脳トレクイズ、健康講座、
ポッチャ大会など、暮らし
便利情報やゲームで、
楽しく、ときには
熱く過ごしましょう。

わいわい
交流広場



小学生などとの交流会も開催する予定
です。人生の先輩として子どもたちを
温かく見守ってください。

三里塚
笑顔&ワクワクがいっぱい

主催・申込先 成田市 三里塚コミュニティセンター

成田市三里塚2番地

TEL: 0476-40-4880 FAX: 0476-40-4895