

虹のかけ橋会員
イベント

月に一度、ちょっと楽しみな時間を。

グレースいきいき広場

平日開催予定

歩いたり、笑ったり、つくったり、食べたり。
健康をきっかけに、みんなで楽しく過ごす全6回の広場です。

初回9月29日(火)~2027年2月/全6回

【集合場所：虹のホール 伊那(東春近)】

参加できない月があっても大丈夫です！

ノルディックウォーキング、交流会、フラワーアレンジメント、
ポッチャ、そば打ちなど、毎回違った内容を楽しめます。

第1回	はじめよう！ノルディックウォーキング	～手軽な全身運動で、気持ちよくスタート～
第2回	楽しく交流！コミュニケーションゲーム	～ゲームを通して、自然に仲間づくり～
第3回	秋を満喫！みんなでウォーキング	～紅葉を楽しみながら、気持ちよく歩こう～
第4回	季節を彩るフラワーアレンジメント	～花を楽しみながら、みんなで交流～
第5回	笑って楽しむ！みんなのポッチャ	～世代を超えて、気軽に楽しもう～
第6回	みんなで挑戦！そば打ち体験	～打って、食べて、楽しく語らおう～



こんな人におすすめ！

- 健康のために、何か始めてみたい
- 1人ではなく、仲間と楽しく体を動かしたい
- 新しい趣味や楽しみを見つきたい
- 地域の人と交流してみたい
- ちょっと楽しそう。参加してみたい！

応募締切 9月13日(日)

お申し込み・
お問合せは
こちら

☎0265-76-2080

(受付 9:00~17:00)

参加費 (1回)

500円

※会員以外の方は当日
2,000 円の入会費が必要
です。

※そば打ち体験は参加費
1,000 円を予定しており
ます。

定員

30名