

覧

参加費無料

げんきチェック ～スタンプラリー～

第1回

第2回

第3回

5月16日(金)、9月19日(金)、

11月21日(金)

一回のみの参加もOKです！！

11:00～13:00 好きな時間にお越しください！

場所: **二小学区地区社協**

牛久市田宮町366-1

みなさん、ちゃんと野菜摂れてますか？

野菜摂取量・血管年齢・老化物質

などを測定します。連続でチャレンジして、
自分の体の健康を見直してみませんか？

ご家族、お友達お誘いあわせの上、ぜひお越しください！

第1・2回に参加された方は
スタンプラリーカードを
お忘れなく！

****同時開催****



おいしい楽しいランチタイムも一緒に過ごしましょう！

ちいきの
ちいさな
喫茶室

ちいカフェ

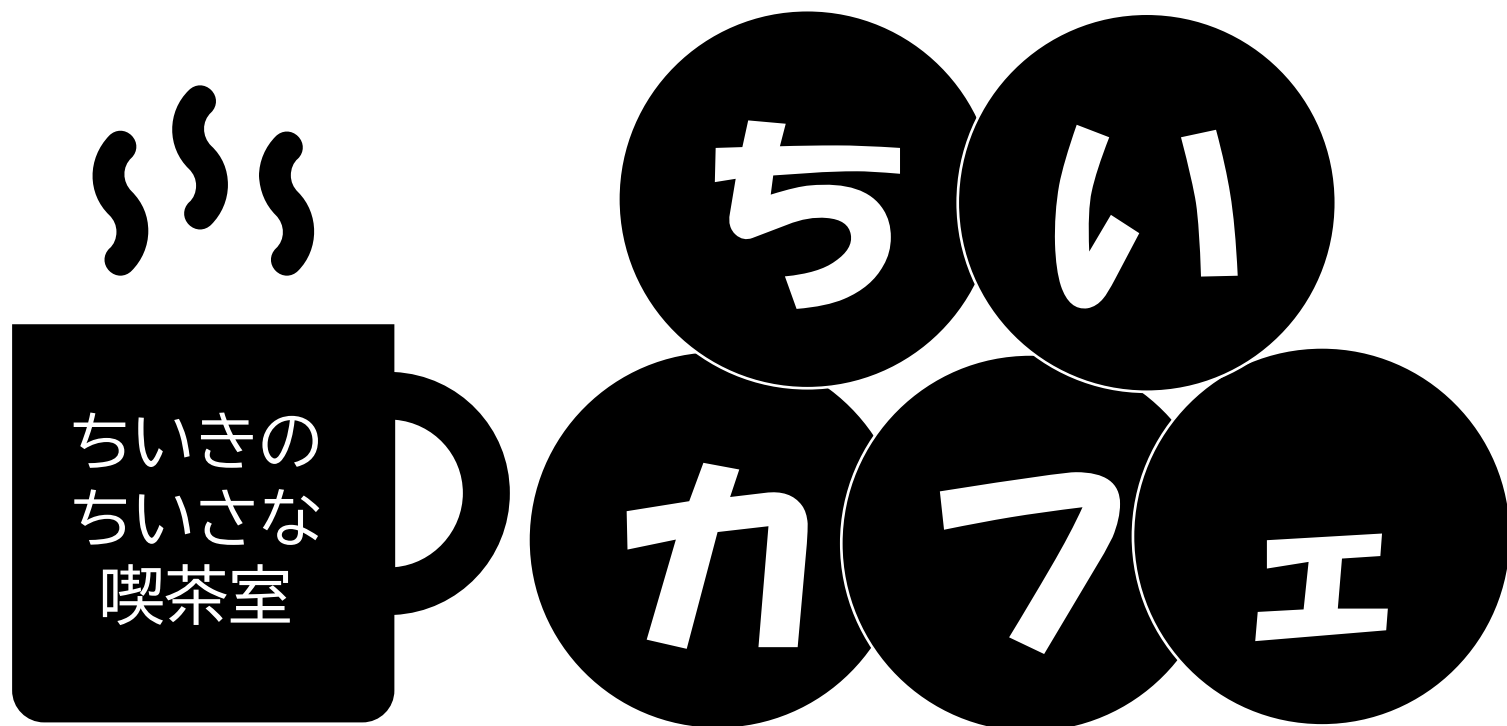
『ちいカフェ』
11:00～14:00
(淹れたてコーヒー、
紅茶等1杯100円)

『みのるの郷のパン屋さん』
11:30～12:30
(売り切れ次第終了)



お問い合わせ先: 牛久市社会福祉協議会 029-871-1295

この活動は明治安田生命保険相互会社のマイ定期講座を活用しています



みのるの郷のおいしいパンと淹れたてコーヒーで
楽しいランチタイムを過ごしましょう！！

毎月 第一＊第三金曜日

11:00～14:00

飲み物(コーヒー、紅茶等)： 100円

みのるの郷のパン販売

毎月 第一 ＊ 第三金曜日

11:30～12:30 売り切れ次第終了

販売の時間は前後する場合があります。