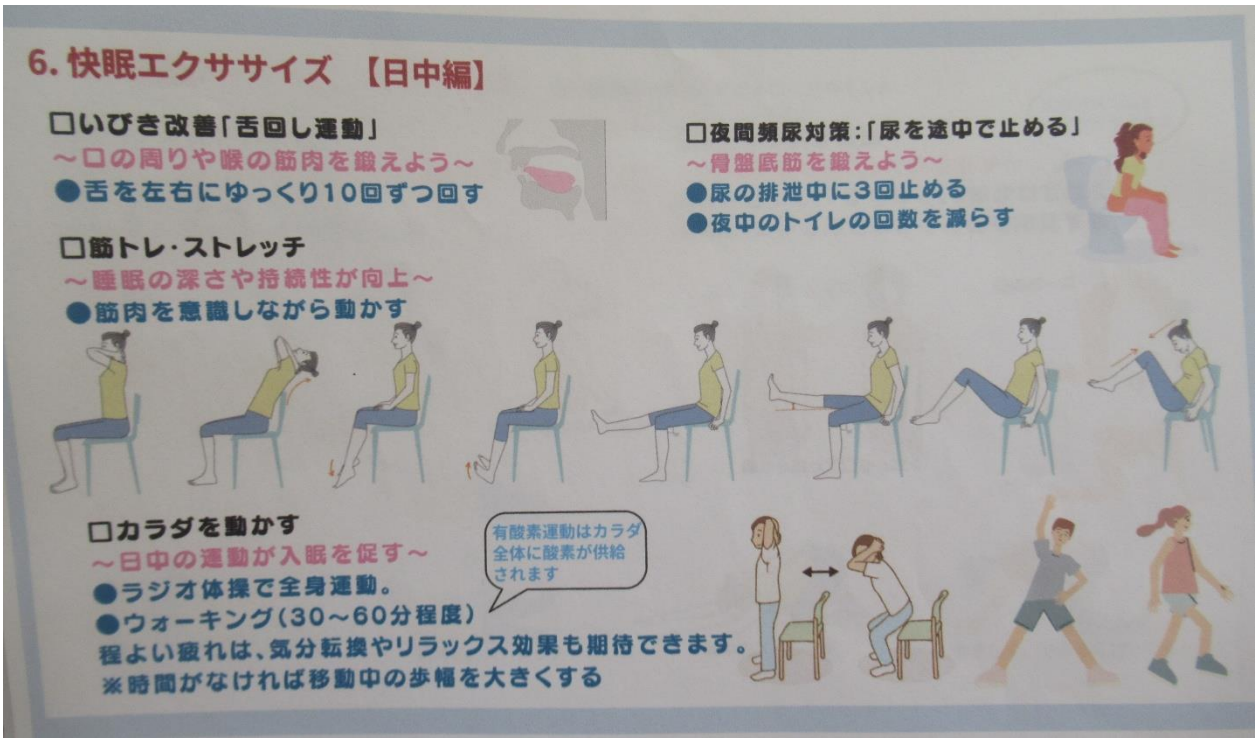
2025 年 2 月例会報告

1.開催日：　2025 年（令和 7）2 月 25 日（金曜日）13:30～15:30
2.会場　；　阿佐谷地域区民センター　第 3 集会室
3.講師　；　　吉川　美かえ氏
4.講演テーマ；　**『健康と幸福を支える快眠術』**
5.参加者：　金子、石村、鈴木、小川(啓)、小川(俊)、細越、
矢口、高橋、松崎、小池、堀越、宮崎、長谷川、高田、
永瀬、角田、後藤、泉、内田（講師含めて 20 名　敬称略）

講演会の様子を写真でお知らせしました。体を動かすことの大切さが皆さんの熱心さに出ています



（写真；小川、宮崎）　以上