

な ん ご

1 月 度 し お さ い サ ロ ン

新年あけまして
おめでとうございます



1月11日(土)

午後 1:30 ~ 3:30

老人憩の家 しろさい南湖 (上町企画)

★★ 1月度は、次の内容でおこないます ★★



健康体操

茅ヶ崎体操で持久向上を
新年から元気よく



防災



能登地震1年にあたって
(写真及び市職員による防災呼びかけ)



歌声サロン

歌で楽しいひととき



健康チェック

血圧測定、健康相談

60歳以上の方、気軽にご参加ください
体調が不安な方は参加をご遠慮ください

