

10月度 しおさいサロン



秋の味覚に
疲れた体が元気を取り戻す！

10月11日(土)

午後 1:30 ~ 3:30



老人憩の家 しおさい南湖 (地区社協担当)

10月度は、次の内容でおこないます



健康体操

茅ヶ崎体操で

夏の運動不足を解消！



ミニ運動会

スポーツの秋

ミニ運動会を楽しもう



歌声サロン

元気に楽しく歌いましょう♪



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

