

第135回

泉のひろば

残暑厳しき折、区民の皆さんお変わりございませんか？

熱中症予防のため水分をこまめに摂りましょう。
今回は「保健補導員会 健康体操の会」を講師にお迎えし
「健康体操&頭の体操」を計画いたしました。
ご近所お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。



健康体操&頭の体操



とき 2023年9月11日(月) 午前10:00~11:30

ところ 塩川町公会堂 第5会議室

ふれあいサロンの目的

生きがいづくりや仲間づくり、家の中にこもらず参加することで外出する機会にし、元気で生きいきした生活を送る。

※ 参加者は気を使わない、自由気ままで寝転んでも昼寝しても良い。

- ① 参加者みんなと出会い、みんなで話し合ってやることを決め、笑いあり、歌あり、茶和会等を通して、楽しみを分かち合いたい。
- ② 他の団体や機関との交流をして楽しみたい。
- ③ 健康チェックをしてもらい、健康管理に気を配りたい。

