

オアシスサロン関係の予定

10月～11月(上旬まで)



☆お友達を誘って是非ご参加下さい。☆ (参加費はお茶代の100円です。)

	開催日	曜	時間	事業名(内容など)
1	10月3日	金	10:00	健康体操オアシス ・高齢者向けかんたん体操とおしゃべりタイム
2	10月5日	日	12:00	オアシス・アンクルンの会
			13:30	健康歌声広場 ・みんなで歌おう!懐かしい童謡や抒情歌、懐メロなど ・ラジオ体操とおしゃべりタイム
3		10月7日	火	10:00
4	10月17日	金	10:00	健康体操オアシス ・高齢者向けかんたん体操とおしゃべりタイム
5	10月21日	火	10:00	健康いきいきサロン 100歳まで～長生き出前講座～ 「簡単な足腰の筋力アップ体操で寝たきり防止!!」 ・おしゃべりタイム みんなで歌おうなど
6	11月2日	日	12:00	オアシス・アンクルンの会 (休み)
			13:30	健康歌声広場 ・みんなで歌おう!懐かしい童謡や抒情歌、懐メロなど ・ラジオ体操とおしゃべりタイム
7	11月4日	火	10:00	健康いきいきサロン 「西国街道のお話し」 井上茂規さん ・かんたん体操、おしゃべりタイム みんなで歌おうなど
8	11月7日	金	10:00	健康体操オアシス ・高齢者向けかんたん体操とおしゃべりタイム
★アンクルンの会 毎月第1(日)12:00 ★健康歌声広場 毎月第1(日)13:30				20250925
★健康サロン 第1・第3(火)10:00 ★健康体操 第1・第3(金)10:00				

※サロンは当日お越し頂いた皆さんを対象に開いています。事前受付・事前登録はありません。