

R7年 11月 藤江コミセン

つといて場事業のお知らせ



みんなで歌って、体操して、フレイル予防..

健康歌声喫茶

どなたでも予約なしで参加出来ます。
是非ご参加ください。 スタッフ一同

☆ 開催日時 11月25日(火)
13:30~15:00

☆ 内 容

- ・抒情歌・童謡唱歌
- ・かんたん健康体操
- ・おしゃべりタイム
- ・昭和の歌謡曲、好きな歌、自慢の歌

※最後は「手のひらを太陽に」



☆ 参加費 100円(お茶菓子代)



【毎月第4火曜日 13時30分~です】

※次回は12月23日(第4火)13時30分より開催予定

健康いきいき体操

☆ 開催日時 11月6日、13日、20日、27日(木曜日)

10時~11時

☆ 内 容 高齢者向けかんたん体操とおしゃべりタイム
動きやすい服装でお越し下さい。

☆ 参加費 無 料 (お茶は各自で持参下さい。)

※毎週 木曜日 10時より開催予定



会場はいずれも藤江小学校コミセンです