



# R6 年 12 月 藤江コミセン つと会場事業 のお知らせ

みんなで歌って、体操して、フレイル予防……

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

## 健康歌声喫茶

☆ 開催日時 12 月 24 日(火)

13 時 30 分～15 時 00 分

- ☆ 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～ですが…

※次回は都合により 1 月 28 日(第 4 火)10 時 00 分より開催予定

## 健康いきいき体操

☆ 開催日時 12 月 5 日、12 日、19 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

