



R6年12月 藤江コミセン つどい場事業 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

