

# R8年3月 藤江コミセン つとめ場事業のお知らせ



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 3月24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4月28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 3月5日、12日、19日、26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