

生きいき夢サロン

開催日時 3月14日(月)

午後 1時30分～3時30分

壱分町東自治会館にて

朝夕はまだまだ冷え込む昨今ですが、皆様にはお変わりありませんか。

3月のサロンですが前半は介護予防運動指導士の石橋先生に健康体操をご指導いただきます。

コロナによる外出自粛の影響もあり体力や筋力低下が著しいと言われていています。

健康体操で体力や筋力を維持していきましょう。

後半はサイコロゲームを予定しています。

どなたでも参加いただけます。

どうぞお気軽に参加下さい。

※ オミクロン株感染状況により止む無く中止する場合があります。

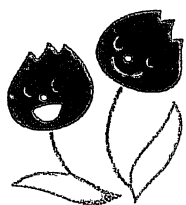
お願いです。m()m

❖ マスクの着用

❖ 家での検温

❖ 飲み物持参

上記よろしく願います。



壱分町東自治会 夢サロン運営委員会

後援：壱寿会

2022年3月1日 No.143