

生きいき夢サロン

開催日時 2月13日(月)
午後 1時30分～3時30分

壱分町東自治会館にて

寒さ厳しい日々ですが いかがお過ごしですか。
室内で過ごす日が多くなりますが体調はいかが
でしょうか。

サロンで気分転換してみませんか？

今回のサロン、前半は健康体操です。介護予防
運動指導士の石橋先生にご指導いただきます。
後半はおしゃべりや脳トレゲームで楽しく遊びた
と思います。

参加費無料です。

サロンは 男女どなたでも参加いただけます。
地域のサロンに是非お気軽にお越しください。

お願いします。m(__)m

- ❖ マスクの着用
- ❖ 飲み物持参
- ❖ 家での検温

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

2023年2月1日 No.153