

# 生きいき夢サロン

開催日時 9月12日(月)

午後 1時30分～3時30分

壱分町東自治会館にて

今夏は連日の猛暑、不安定な天気、コロナ感染者数は増し、外出も控え気味になったのではないのでしょうか。体調管理は大丈夫ですか？9月のサロンは前半、健康体操で体力を回復、リフレッシュしたいと思います。介護予防運動指導士の石橋先生にご指導いただきます。

後半は頭の体操ゲームです。

想像力で脳の活性化、皆で考えましょう。サロンは男女どなたでも参加いただけます。どうぞ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

上記よろしくお願ひします。



壱分町東自治会 夢サロン運営委員会  
後援：壱寿会

2022年9月1日 No.148