

生きいき夢サロン

開催日時 11月14日(月)
午後1時30分～3時30分

壱分町東自治会館にて

日中と朝晩の温度差が激しくなってきました。
体調管理はいかがでしょう？

今回のサロン、前半は健康体操で体調の
ストレスを解消しましょう。介護予防運動
指導士の石橋先生にご指導いただきます。
後半はゲーゴルゲームで 楽しく遊びたいと
思います。

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

上記よろしく申し上げます。



壱分町東自治会 夢サロン運営委員会
後援：壱寿会

2022年11月1日 No.150