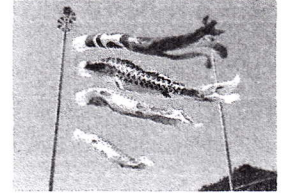


第159回



びしやもんサロン

日時： 5月11日(木)

AM 9:30-11:45

会場・ 西集会所(第二毘沙門台町内会)

★ 参加費：200円

※ ご近所の方、町内会役員、幹事の皆さまも一緒にどうぞ！

5月サロンの内容

★ 認知症予防の心がけと日常のとりのくみ

★ 椅子でできる健康体操

★ いきいき100才体操 !

講師 武田 知 明さん

(用具は用意します)



「いきいき百歳体操」とは？
単純な動作をゆっくり繰り返し、
日常でよく使う筋肉を鍛える運動。

★ 楽しいおしゃべりタイムでストレス発散 !

主催：毘沙門台学区社会福祉協議会
共催：毘沙門台地区民生委員児童委員協議会
毘沙門台町内会・第2 毘沙門台町内会
毘沙門台東町内会
毘沙門台学区老人クラブ連合会

お問い合わせ
毘沙門台学区集会所
電話：876-2603
受付時間：午前9時～午後4時まで
休館日：毎週月曜日