

成30年度 第11回わくわく細坂サロンの開催

2月 7日木曜日、細坂集会所にて 23名の皆さんの参加を頂き開催されました。

365歩のマーチの音楽をかけ歌いながらの健康体操。脳トレは「皆でいっぱい考えよう！！」3人1チームでカードの文字を並べます。テーマは「食べ物の名前」たくさんの名前を並べたチームが勝利。皆さん真剣に取り組まれ、笑い声がいつもより少なく感じました。昼食、メインはカレー、差し入れが多く「マロングラッセ、干し柿、ほうれん草」等々、美味しく食べて完食でした。午後より、北警察署の交通安全課より来て頂き「高齢者の交通事故」についての講演。＊あせらず横断歩道を渡る事。＊車が停車するのを確認して渡る事。等々ズシリ・・・身に覚えがあるだけに反省です。



