

地域のみなさま

どんぐり分校いきいきサロンへようこそ

12月のご案内

今年最後のサロンは、2時間のスペシャルバージョン！
心せわしい季節ですが、歌に体操、おしゃべり・・・ココロとカラダを動かして元気に1年を締めくくりましょう♪

12月10日(水) 10:00~12:00

からだ ぽかぽか タオル体操

講師：森谷 奈都美先生(健康運動指導士)

椅子に座ったままでできる簡単な体操です

長めのタオルを
持参ください

ウクレレコーナー

ウクレレに合わせて思いきり歌いましょう



回想法 講師：思い出トークカフェ ROKUMARU

吉田さん 大淵さん

子どもの頃のあれこれを懐かしく思い出し、同世代の方々と心
おきなくワイワイおしゃべりで盛り上がりましょう！

今回のテーマは「大掃除」

会場：南大沢中学校 1階 集会室



室内履きをご準備ください



どんぐり分校いきいきサロン お問合せ 090-1050-0068(小倉)

協力

小山内裏公園(町田市小山ヶ丘4-4) 南大沢中学校(南大沢3-7)
八王子市 南大沢保健福祉センター 八王子市 南大沢図書館
八王子市 都市計画部都市総務課 八王子市社会福祉協議会
高齢者あんしん相談センター南大沢

参加費
100円