

生きいき夢サロン

開催日時 2月14日(月)
午後 1時30分～3時30分

壱分町東自治会館にて



2月のサロン、前半は介護予防運動指導士の石橋先生に健康体操をご指導いただきます。寒い季節、また今年はコロナによる外出自粛の影響もあり体力や筋力低下が著しいと言われています。

健康体操で体力や筋力を維持していきましょう。

後半は脳トレレクリーションで楽しみましょう。どなたでも参加いただけます。

どうぞお気軽に参加下さい。



※ オミクロン株感染状況により止む無く中止する場合があります。

お願いです。m()m

❀ マスクの着用

❀ 家での検温

❀ 飲み物持参

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2月1日 No.142