

9丁目サロン（いきいき百歳体操）で健康づくり！！

毎週水曜日 10時～ふれあいセンター協同の集会室で30名余りの方百歳体操にが取り組んでおられます。「9丁目サロン」です。小規模多機能のご利用者様も数名参加されています。

おもりを付けて、カープの歌に乗って筋トレを続けることで筋力アップができます。最近はお口の健康についても学ぶ場がありました。

体操の後はお茶を飲みながらのおしゃべりも楽しみのひとつです。第4水曜日にはカフェもありますのでご利用ください。

また、4月からは体操の時間に合わせて、野菜市も開催しますので、お楽しみに。



カープ仕様の映像を見ながらがんばります



小規模多機能施設でも
がんばって
体操してい
ます

おもりは 200g づつ増やすことができます

4月の行事予定

ふれあい会食 20日（金）11時～12時半
ふれあいcafeにじいろ 10時～14時
5日（木）6日（金）12日（木）
13日（金）25日（水）26日（木）
野菜販売（みのり作業所）
毎週水曜日 11時～12時

4月4日（水）11時～12時

みのり作業所さんのご協力で春キャベツ等の野菜市を開催します。

