

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會室で 30 名余りの方百歳体操に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 200 g ず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。

