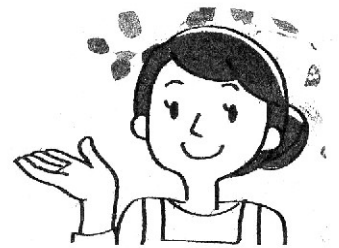


## 「ふれあいサロン平尾」へのお誘い

ふれあいサロン平尾は、地域の皆さんとの仲間づくり、  
楽しく心身の健康維持、介護予防を目的としています。  
自由参加ですので是非一度 気軽にご参加ください。  
お待ちしております。

- \* 日時…毎週 木曜日 13:30~15:00
- \* 場所…平尾地区市民館 集会室
- \* 対象…おおむね60歳以上の方



- \* 内容…健康体操(はじまりの体操、リズム体操、盆踊りなど)  
筋力維持(転倒予防運動、かかと落とし運動 他)  
季節の歌(懐かしい童謡、唱歌、歌謡曲)  
季節の行事(七夕まつり、クリスマス会、しめ縄・花餅作り)  
レクリエーション(各種ゲーム、脳トレ、手芸、折り紙)  
出前講座(保健センター、介護施設、薬局、医療関係等)



- \* 休日…[祝 日] [夏休み(8月中)] [年末年始]  
[台風など気象状況の悪い時・臨時に必要とされる時]