



回 覧

どなたでも自由に参加できる

いきいき健康サロン千福が丘

第 105 回 PKS 48


2022年 4月19日(火) 午後1時00分より

千福が丘自治会館にて

今月のメニュー

1. **始めに**
みんなで挨拶、初参加者紹介、今月のトピックス、ラジオ体操
2. **ハッピータイム** 4月生まれの方
3. **チャ!チャ!チャ!でミュージック**

曲 目; ♪. 早春賦
♪. 花




— 休 憩 —

4. **お手玉作りとだるま作り**
女性の皆さんはお手玉作りに挑戦!

男性はダンボール紙でだるまさんを作ろう!



～最後はみんなでだるま落しのゲームをやるよ～



- お願い 新型コロナウイルス感染防止のため次のことをお守りください
- ・お出かけ前の体温測定
 - ・マスクの着用(各自で用意ください)
 - ・入室前の手の消毒
 - ・大声での会話は厳禁

皆さん誘い合わせてお出かけ下さい

回覧

2022年度

いそいそ健康サロン千福が丘

どなたでも自由に参加できる

実施計画



実施時間： 毎回 13時00分～15時00分

受付： 12時30分より

各回実施： みんなでご挨拶、最近のトピックス

13:00～13:20 ラジオ体操、ハッピーバースデー

13:20～14:00 チャチャチャ！でミュージック

14:00～14:45 メインイベント

4月19日(火)



お手玉作り
& だるま作り

5月20日(金)



絵手紙
体験

6月20日(月)



フラダンス
(フラサークルブルメリア)
& 折り紙

7月20日(水)



手話ダンス
(手話ダンスグループ
朋友)

8月24日(水)



コーラス
(コスモスライン)

9月20日(火)



レコード鑑賞
& コクニサイズ

10月21日(金)



Classic
Concert

11月22日(火)



太極拳
& 塗り絵

12月21日(水)



Mandolin
Concert & Game

1月20日(金)



邦楽の調べ

2月21日(火)



茶話会
& ちぎれ絵

3月21日(火)



作品発表会
& フラワー
アレンジメント

会場：千福が丘町内会館
持ち物：上履き、飲み物、タオル
(注)各月の開催可否はその都度
回覧いたします

