

2026年度

回覧

いきいき健康サロン千福が丘

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

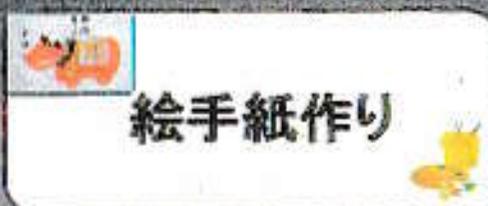
各回実施：挨拶、初参加紹介、最近のトピックス

13:00～13:20 ラジオ体操、ハッピータイム

13:20～14:00 チャチャチャ！でミュージック

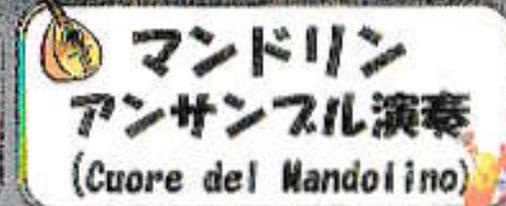
14:00～14:50 メインイベント

4月20日(月)



絵手紙作り

5月20日(水)



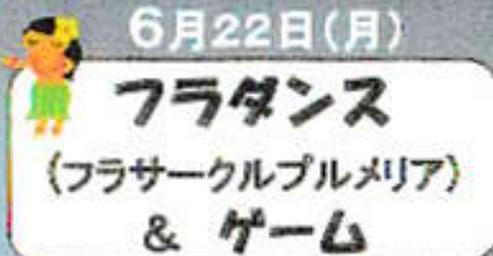
マンドリン
アンサンブル演奏
(Cuore del Mandolino)

6月22日(月)

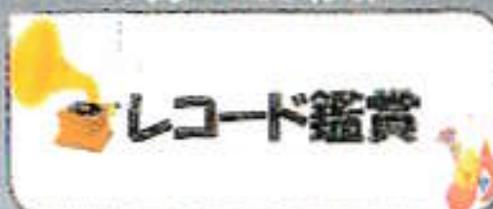
7月21日(火)

8月21日(金)

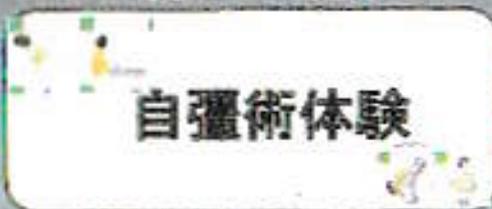
9月16日(水)



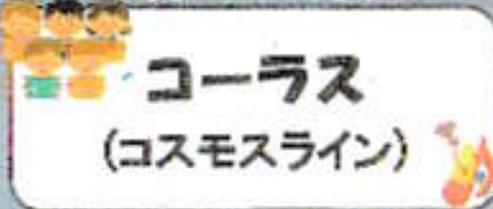
フラダンス
(フラサークルプルメリア)
& ゲーム



レコード鑑賞



自彊術体験



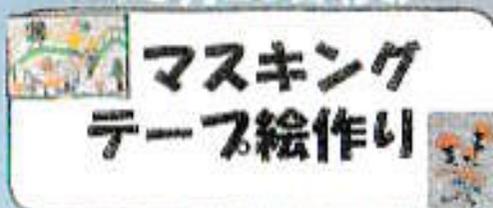
コーラス
(コスモスライン)

10月20日(火)

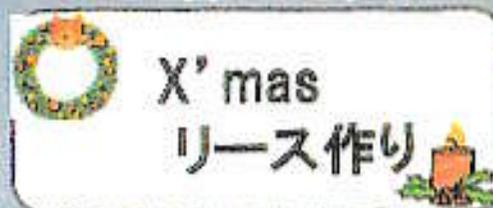
11月21日(土)

12月21日(月)

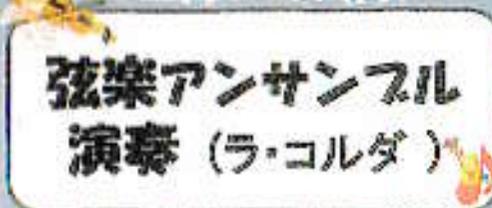
1月19日(火)



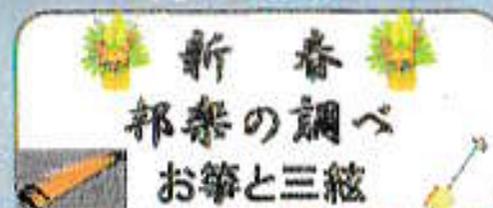
マスキング
テーブル絵作り



X'mas
リース作り



弦楽アンサンブル
演奏 (ラ・コルダ)



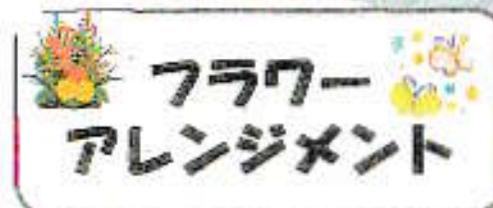
新春
邦楽の調べ
お箏と三絃

2月19日(金)

3月19日(金)



寒中運動会



フラワー
アレンジメント

会場：千福が丘自治会館

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

