



どなたでも自由に参加できる！

# いよいよ健康サロン千福が丘

第 150 回 PKS 48

2026年 1月20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 1月生まれの方

### 3. 邦楽の調べ

初春恒例の邦楽の調べ、新年を迎えた清々しい気持ちの中で  
お箏と三絃の響きをこころゆくまでお楽しみください

演奏 生田流宮城社 箏、三絃 : 殿山洋子

箏 : 二宮貴美子 宮島和子

曲目 ・昭和松竹梅  
・つむぎ唄  
・四季の柳 他

(曲目に変更のある場合があります ご了承願います)

—— 休 憩 ——



### 4. 新春かるた取り

みんなで輪になって「かるた取り」をやりましょう  
犬も歩けば棒にあたる、鬼に金棒……

楽しいひと時を~~~~~



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

- ・マスクの着用(各自で用意ください)
- ・入室前の手の消毒
- ・風邪症状のある方は入室をご遠慮願います



皆さんの参加を待ってま〜す。友達のをひろげましょう！