



# 回 覧



どなたでも自由に参加できますよ！

## いよいよ健康サロン千福が丘

第 153 回 PKS 48

2026年 4月20日(月) 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 : ♪. 花 …… リズム楽器を使って



♪. あの子はだあれ …… 脳トレ体操

— 休 憩 —

4. 絵手紙作り

講師:田中久子 様(町内在住)

初夏はもうすぐ 季節の絵手紙を楽しく描いてみませんか  
講師の先生が丁寧に指導いたします



### e-sports 開催のご案内

当サロンでは毎月第一金曜日の午後1時～3時に自治会館談話室にて

**e-sports** 大会を開催しています。ゲーム内容は、ボーリング、カーレース、太鼓の達人、ゴルフ、卓球、魚釣り等、種々取り揃えています。

4月の開催日は **4月3日(金) 13:00～15:00**

事前申し込みは不要です 直接会場へお出かけください



皆さんの参加を待ってま～す。友達のをひろげましょう！