



# 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 131 回 PKS 48

2024年 6月17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** 6月生まれの方
3. **チャ!チャ!チャ!でミュージック**



曲 目 : ♪. 憧れのハワイ航路



— 休 憩 —

4. **フラダンスを楽しみましょう** フラサークル **プルメリア** のみなさんです  
鑑賞してそして一緒に踊りましょう!

演 目 ♪. ノヒリエ  
♪. Over the rainbow &  
What a wonderful world  
♪. フラ準備体操  
♪. 見上げてごらん 夜の星を



5. **折り紙** みなさん、童心に帰ってそして指先をうまく使って  
折り紙を体験してみましょう。  
今回は「桜の五百円玉入れ」を作ります  
<脳トレにも効果がありますよ!>



お願い 新型「コロナ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。友達の輪をひろげましょう!**

(問い合わせ先: いきいき健康サロン千福が丘事務局 小川 Tel ;090-4193-2478)