



回 覧



自由に参加して友だちを作ろう！！

いきいき健康サロン千福が丘

第 117 回 PKS 48

2023年 4月21日(金) 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》 ♪ いつでも夢を(リズム楽器を使って)

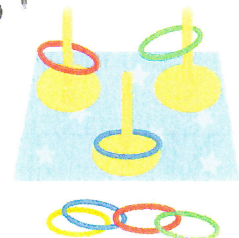
♪ 春が来た(体操を交えて)

— 休 憩 —

4. さあ、ゲームで元気に身体を動かして、みんなで若返ろう！

(1) 輪投げ

(2) ペットボトルのキャップまわし



グループに分かれて優勝をめざそう！！

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
- ・風邪症状のある方は入室をご遠慮願います

皆さま誘い合わせてお出かけ下さい