



## 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 151 回 PKS 48

2026年 2月20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. ハッピバタイム 2月生まれの方

### 3. e-スポーツ講座(講話と試技)

e-スポーツとは？

今や世界の老若男女で楽しまれているこのゲームの  
お話しと実際にどのようなゲームなのかを体験してみましょう

紹介予定のゲーム：ボーリング、太鼓叩き

(例)

太鼓叩き



— 休憩 —

### 4. ゲーム大会

今回はダーツと輪投げです

腕を磨いて高得点を目指しましょう



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

・マスクの着用(着用は各自の判断でお願いします)

・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！