



回覧



どなたでも自由に参加できますよ！

いきいき健康サロン千福が丘

第 147 回 PKS 48

2025年 10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. ハッピバタイム 10月生まれの方

3. チャ！チャ！チャ！でミュージック



曲 目：♪. 君といつまでも …… リズム楽器を使って



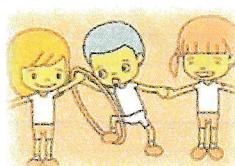
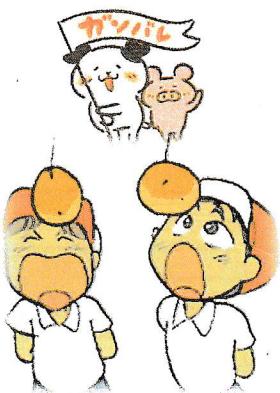
♪. 大きな栗の木の下で …… 脳トレ体操



一 休 憩 一

4. 大運動会

今日は元気に身体を動かして心身ともにリフレッシュしよう！



ファイト！

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(各自で用意してください)

・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！