



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 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. ハッピータイム 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



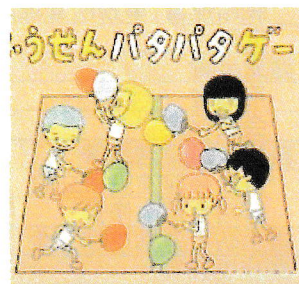
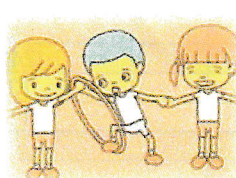
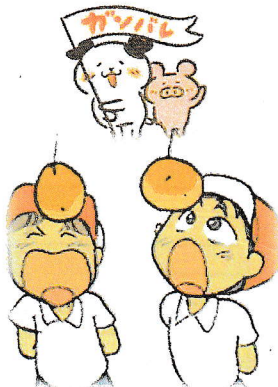
♪. 大きな栗の木の下で 脳トレ体操

— 休 憩 —



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!



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!