

弥生が丘地区 ※令和3年2月現在実施

今町

月 10:00~12:00 今町公民館



～活動内容～

- ★とすっこ体操
- ★ラジオ体操 ★茶話会

始めに、みんなの体操、ラジオ体操第1・第2を行います。  
とすっこ体操後は毎回、茶話会をしています。  
月2回、いきいきサロンとしてふまねっと運動の指導に来て  
もらっています。

弥生が丘東区

火 10:00~11:00 弥生が丘東区公民館



～活動内容～

- ★とすっこ体操 ★茶話会
- ★グラウンドゴルフ ★その他

天気のいい日は、とすっこ体操後に外に移動しグラウンドゴルフ  
を行っています。DVD鑑賞をしたり、お菓子を持ち寄って  
茶話会を実施したりしています。