

令和 7 年度高齢者サロン

ひなたぼっこ アクティブ

第 1 回

日時:令和 6 年 4 月 22 日(月) 午後 14:00~15:30

場所:東永谷地域ケアプラザ(2 階) 多目的ホール

無料

【4月の内容】

懐かしの曲

本日の予定

14:00~14:10 初めの体操

14:10~14:40 ぼっちゃ

14:40~14:50 休憩

14:50~15:20 ぼっちゃ

15:20~15:30 終わりの体操

次回のお知らせ ~次回はサロン~

5月 5 日(月) 14:00~15:30

【内容】

体操、うた、脳トレ、おしゃべりサロン

東永谷地域ケアプラザ 電話 826-1097