

高瀬地区

老人クラブ会員の皆様へ
令和6年度

「ゆうゆうサロン」開催のお知らせ

今年も高瀬地区高齢者「ゆうゆうサロン」を下記により開催致します。

自分の好きな事をしたり、朝の一杯のコーヒーと語らいの一時に生きがいを感じる時、サロンでは体操・語らい・レクリエーション・飲茶・会食等と、楽しく過ごせるひとときを予定しております。好きな月の回だけでもOKですので、是非参加をお待ちしております。

記

場 所 高瀬交流センター（旧高瀬公民館）
参加費 月 100円（各自お茶持参）



年間行事予定

月 日	時 間	活 動 内 容
令和6年		
4月6日（土）	13:30～15:00	血压測定・会話
5月4日（土）	13:30～15:00	歌・なんと体操・会話
6月1日（土）	13:30～15:00	ラダーゲーター（ゲーム）
7月6日（土）	13:30～15:00	笑いヨガ
8月3日（土）	11:00～15:00	料理講習（食改の協力有）会食会話
9月7日（土）	13:30～15:00	3B体操・会話
10月5日（土）	13:30～15:00	文化祭に向け2作品作り
11月2日（土）	13:30～15:00	作品の総仕上げ
12月7日（土）	11:00～15:00	きみまるビデオ・会話・会食
令和7年		
1月18日（土）	13:30～15:00	なんと体操・会話
2月1日（土）	13:30～15:00	大正琴・会話
3月1日（土）	13:30～15:00	一年間の反省・会話

（多少の変更あり）



健康寿命を延ばそう

