



# 寺岡しゃきょう 地区しゃきょう

令和5年10月 1日

寺岡地区社会福祉協議会  
会長 高橋 和江

## ふれあいサロン



感染予防対策をして お待ちしています。

まだ心配ですので、寺岡社協ではマスク着用を推奨しています。

### 寺岡1・2丁目集会所

10月17日(火) 10:00~11:00

#### ◆今日から始める健腸生活

腸は健康の源 (ヤクルト健康教室)

講師：宮城中央ヤクルト販売(株)

健康応援プロジェクトチーム

片岡 恵さん



**腸は免疫器官 めぞう健腸長寿!**

### 寺岡3・4丁目集会所

10月10日(火) 13:00~14:30

#### ◆薬について学びましょう

講師：JCHO 仙台病院 薬剤師さん

病院の紹介もあります

軽体操：指導ももちゃんクラブ

山田さん

身体も脳もリフレッシュ!



**飲み合わせ、疑問やお悩み解決!!**

参加費  
無料

### 寺岡5・6丁目集会所

10月17日(火) 13:30~15:00

#### ◆テラコッタの絵付けと

多肉植物の寄せ植え



持ち物：ティッシュ、わりばし、雑巾

持ち帰り用袋、飲み物(水分補給用)

**小さな鉢に、オリジナルの絵を  
描いて楽しみましょう!!**

### ももちゃんクラブ

開催日：10月7・14・21・28日(土)

11月4・25日(土)

※11月11・18日は会場が取れ次第実施の予定

場所：寺岡市民センター

時間：10:00~11:00

内容：転倒予防体操

・筋トレ

・リズムダンス

・笑いのヨガ

毎週土曜日開催  
会場の都合により  
お休みの時もあり

月1回はディスコゲームも楽しめますよ!

※サロンに関する問合せ：高橋和江