

てらおか しゃきょう

心つないで 安心笑顔の 街づくり 



ふれあいサロン

幼児から高齢者まで、どなたでも、
どこのサロンにも参加できますよ！

寺岡1・2丁目集会所

4月15日(火) 10:00~11:15

◆リズム体操

講師：山田徳子さん

◆カラオケで皆で楽しく歌おう！

協力：寺岡地域包括支援センターさん

若かりし頃を思い出して、
昭和歌謡を歌って
楽しみましょう！
リクエストも受け付けますよ！



寺岡3・4丁目集会所

4月8日(火) 13:00~15:00

◆軽体操

協力：寺岡ももちゃんクラブの皆さん

◆相続セミナー

「家族のために、今からできること」



講師：司法書士・行政書士

坂田英輝さん



「まだまだ元気」な今だからこそ
相続について考えてみませんか！

参加費
無料

寺岡5・6丁目集会所

4月15日(火) 13:30~15:00

◆小さなアレンジメントフラワー

講師：鈴木泉美さん

持ち物：花バサミ・持ち帰り用袋

水分補給用飲み物

お部屋の片隅に
ちょっと飾るアレンジメントフラワーで、
春を感じましょう！



ももちゃんクラブ

開催日：4月5・12・26日(土)

5月10・17・24・31日(土)

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 など

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！

脳も体も イキイキと!!