

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



地域の方々と楽しく交流しませんか？

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

2月18日(火) 10:00~11:15

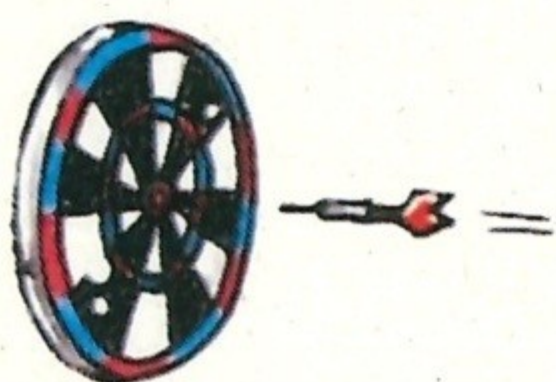
◆リズム体操

協力：松田病院理学療法士さま

◆ダーツ

協力：寺岡地域包括支援センターさま

★お楽しみ参加賞付き！



体を動かして冬の運動不足を解消しよう！

寺岡3・4丁目集会所

2月10日(月) 13:00~15:00

◆フィンランド生まれのニュースポーツ
モルックを体験してみませんか？

持ち物：

飲み物、タオル、上靴

協力：

寺岡地域包括支援センターさま

**ボーリングみたいな、輪投げみたいな
子供も大人も、運動が苦手な方でも
一緒に楽しめるスポーツです！**参加費
無料

寺岡5・6丁目集会所

2月18日(火) 13:30~15:00

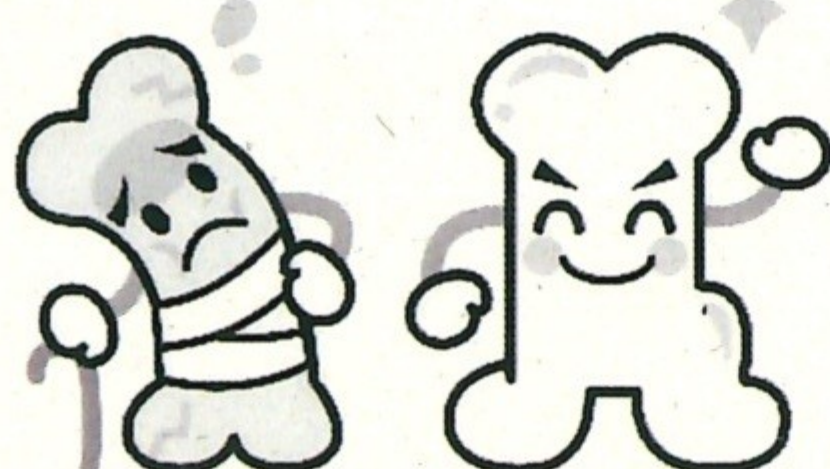
◆骨とカルシウムセミナー

協力：雪印メグミルク株式会社さま

★おみやげもありますよ！

◆骨密度測定と骨粗しょう症予防

協力：寺岡地域包括支援センターさま

**100歳を目指せ！
あなたの骨チェック！**

ももちゃんクラブ

開催日：2月1・8・15・22日(土)

3月1・8・15・22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!!