



てらおか シャキョウ

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？



寺岡1・2丁目集会所

10月15日(火) 10:00~11:15

◆ “生伴奏” で皆で楽しく
歌いましょう！

伴奏：鈴木 つぐみさん

◆ おトク体操

指導：山田 徳子さん



懐かしい昭和歌謡や学校唱歌など、
一緒に歌って、楽しみましょう！

寺岡3・4丁目集会所

10月8日(火) 13:00~15:00

◆ リズム体操

指導：寺岡ももちゃんクラブの皆さん

◆ 大人の塗り絵

持ち物：色えんぴつ
(持っている方)



気軽に楽しめる人気の塗り絵！
現実から塗り絵の世界に入ってみませんか？
思わず夢中になってしまいますよ(*^-^*)

参加費
無料

寺岡5・6丁目集会所

10月15日(火) 13:00~15:00

寺岡5・6丁目町内会と合同企画

◆ 認知症に関する

ドキュメンタリー映画(続編)
鑑賞会

協力：寺岡地域包括支援センター



今年2月に行った鑑賞会で、大変反響の
あったドキュメンタリー映画の続編です。
近い将来の自分と家族のことを考える
ヒントにしてみませんか？

ももちゃんクラブ

開催日：10月12・19日(土)

11月2・23・30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

- ・筋トシ
- ・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!!

※サロンに関する問合せ：高橋和江