

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21日(火) 10:00~11:30

◆かわいいアレンジメントフラワー

講師：渡部美恵子さん

持ち物：花バサミ、水分補給用飲み物

お手ふき

持ち帰り用袋

自分らしいアレンジメントフラワーを
お部屋に飾って和みましょう！

寺岡3・4丁目集会所

4月13日(月) 13:30~15:30

◆絵本と紙芝居の世界を

楽しみましょう！

協力：読み語りボランティア

「やまがっこう2」の皆さん

*飲み物用意しています



大人だって

誰かに読んでもらうのは楽しいものです。

ほっとするひと時を一緒に過ごしませんか！

寺岡5・6丁目集会所

参加費
無料

4月21日(火) 13:30~15:00

◆絵本と紙芝居の世界を

楽しみましょう！

協力：読み語りボランティア

「やまがっこう2」の皆さん

◆健康寿命を延ばす軽体操

協力：寺岡ももちゃんクラブの皆さん

やさしい動きに合わせると、心がほぐれて、
身体もいきいき元気に！

ももちゃんクラブ

開催日：4月4日(土) 1・2丁目集会所

4月11・25日(土) 3・4丁目集会所

5月9・16・23・30日(土)

会場未定

(1・2丁目または3・4丁目集会所)

時 間：10:30~11:30

内 容：転倒予防体操

筋トレ リズムダンス 笑いのヨガ など

脳も体も イキイキと!!