


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

2月10日(火) 10:00~11:30

- ◆“生伴奏”で
皆で楽しく歌いましょう パート2
伴奏：鈴木つぐみさん



- ◆お口の体操とリズム体操
共催：寺岡地域包括支援センターさん

**童謡から昭和歌謡まで、贅沢に生伴奏で
楽しく歌いましょう！！**



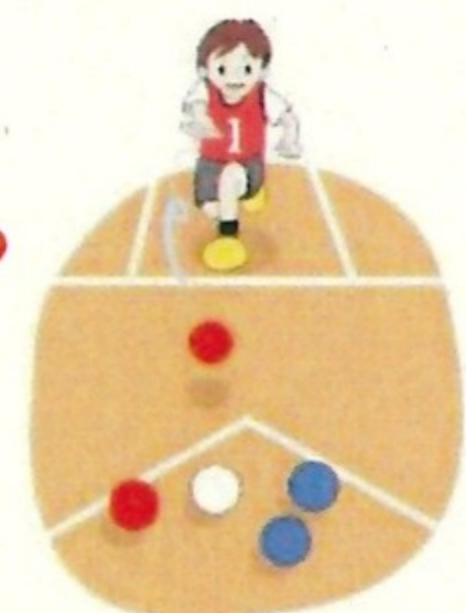
寺岡3・4丁目集会所

2月10日(火) 13:00~15:00

- ◆ヨーロッパ発祥のニュースポーツ
ポッチャを体験してみませんか？
持ち物：タオル・上靴
動きやすい服装
共催：寺岡地域包括支援センターさん



**誰もが気軽に楽しめるポッチャ。
競技が持つ奥深さ
楽しさに触れてみましょう！！**



参加費
無料

寺岡5・6丁目集会所

2月17日(火) 13:30~15:00

- ◆あなたの生活習慣は大丈夫？ 
協力：松田病院薬剤師 佐藤史さん 

- ◆津軽三味線演奏と津軽弁トーク
演奏：小本琴子さんとお友だち



**寒い時期の健康管理
気をつけるポイントのお話の後は、
にぎやかに津軽三味線と
トークを楽しみましょう！**

ももちゃんクラブ

開催日：2月7・14・21・28日(土)

1・2丁目集会所

3月7・14・21・28日(土)

会場未定

(1・2丁目または3・4丁目集会所)

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

脳も体も イキイキと！！

※サロンに関する問合せ：高橋和江