



寺岡地区 しゃきよう

令和 6年 4月 1日
寺岡地区社会福祉協議会
会長 高橋 和江
<https://teraoka-syakyō.jimdofree.com/>



～心つないで 安心笑顔の 街づくり～

ふれあいサロン



心も体もリフレッシュ！楽しく新年度スタートしましょう！
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

4月16日(火) 10:00~11:15

◆おトク体操

協力：山田徳子さん

◆楽しいぬり絵

持ち物：色えんぴつ

(持っている方)



一緒にやってみませんか！
初心者でも大丈夫です😊

寺岡3・4丁目集会所

4月9日(火) 13:00~15:00

◆みんなで楽しく歌いませんか♪

講師：鈴木つぐみさん

唱歌や童謡など春らしい曲や懐かしい日本の歌を

◆軽体操

指導：寺岡ももちゃんクラブ
東京ブギウギ他



春ですね！大きな声で歌って、踊ってストレス解消
歌うことは健康増進に役立ち、
若返りと認知症予防にも効果的です

寺岡5・6丁目集会所

4月16日(火) 13:30~15:00

◆折り紙で春(ポタンの花)を折ります

講師：渡邊 護さん

◆楽しく健康チェック

(血管年齢測定・ベジチェック測定)

協力：明治安田生命さん



指先を使って
「脳トレ」と「健康チェック」
しませんか？

参加費
無料

合同ふれあいサロン 「クリスマスコンサート」のご報告

12月23日(土)

寺岡市民センター 10:30~11:30

アマチュアグループ《竹中バンド》による「クリスマスコンサート」を行いました。

「シングルベル」から始まり「コンドルは飛んでいく」、フランク永井の「君恋し」、あいみょんの「マリーゴールド」など幅広いレパートリーで、全10曲を演奏していただきました。

「東京ブギウギ」の演奏の時には、寺岡ももちゃんクラブのダンシングチームも加わり、会場全体が盛り上がりました。70名近くの皆さまに楽しんでいただいた、ふれあいサロンになりました。



※サロンに関する問合せ：高橋和江