

# 八街市南部老人憩いの家

2024年3月発行 第15号

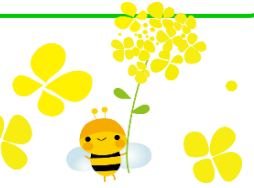
八街市南部老人憩いの家

八街市沖1124-2 ☎043-445-2976

<https://www.yachimata-yuyu.jp/>

## いこい通信

### 3月



### 南部老人憩いの家で活動中!

姿勢が大事!



### 『南部ひめゆり』さん



リズムダンス  
楽しいですよ!



活動日: 毎週水曜日(月4回)  
午後1時30分~3時30分

### いこいの すこやか運動教室その2

始まりました



おかげさまで定員になり、今回も  
介護予防リーダーさんと一緒に  
健康体操を楽しんでいます♪  
みなさん元気いっぱいでしたね🌸

みんなで楽しむ

## 将棋の日

今月は  
2日(土)と17日(日)  
午後1時30分~4時

たくさんのご参加  
お待ちしております!

## 今月の予定

### 青空ラジオ体操

場所: 沖運動場  
毎週土曜日  
2日・9日・16日  
23日・30日  
午前10時より

### いこいのすこやか運動教室

10日(日)・24日(日)  
午前10時~11時

## 今月のキーワード

すねの筋肉が減ると、  
つま先が上がらず、転  
びやすくなります。  
つま先かかと上げて  
筋肉アップ♪

