

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♪

