

千本包括主催

4月4日より始めました



松本郎さん

# せんぼんサロン



千子さん



毎週火曜日10時～12時  
千本プラザ2階大会議室

☆散歩のついでに

☆お茶飲み友達を作り...

☆ちょっとした息抜きに...



誰もが気軽につどえる場所です。詳細は裏面へ⇒

## 毎週火曜開催

お手伝いボランティアさん

募集中です。



お問い合わせ：千本地域包括支援センター TEL 962-5932



# せんぼんサロン



## 5月の予定表

開催日	プログラム
5/2(火)	しぞ〜かでんでん体操 卓上ゲーム
5/9(火)	しぞ〜かでんでん体操 音楽レクリエーション
5/16(火)	しぞ〜かでんでん体操 介護予防太極拳
5/23(火)	しぞ〜かでんでん体操 詩吟・三味線(ボランティア)
5/30(火)	しぞ〜かでんでん体操 脳トレ・あやとり・昔の遊び

### しぞ〜かでんでん体操とは…

DVDをみながら同じ動作をするだけで  
転倒予防・介護予防の効果がある  
誰でも簡単にできる体操です。  
参加費無料・途中入場、退室自由です。  
お気軽にご参加ください♪



☆プログラムに参加しなくてもO.K! 見るだけでも構いません。

一緒に楽しいひとときをすごしましょう!