



# せんぼんサロン



皆さま、こんにちは。いつもお世話になっております  
千本地域包括支援センターです。  
H29年4月より元気なシニアの方々に向けた  
せんぼんサロンを開催しております。  
健康増進・介護予防に効果大!!だれでも簡単にできる  
しぞ〜かでんでん体操を行っています。  
お友達を誘って、ぜひご参加ください!



開催日：毎週火曜日

時間：午前10時～12時

場所：地下多目的ホール

参加費：無料

体操風景



麦茶がでます。お気軽にどうぞ





# せんぼんサロン



## 8月の予定表

開催日	プログラム
8/1(火)	しぞ～かでんでん体操 できなくて当たり前体操 場所:多目的ホール
8/8(火)	しぞ～かでんでん体操 音楽体操 場所:多目的ホール
8/15(火)	しぞ～かでんでん体操 介護予防太極拳 場所:多目的ホール
8/22(火)	しぞ～かでんでん体操 口腔体操 場所:多目的ホール
8/29(火)	しぞ～かでんでん体操 リズム体操 場所:多目的ホール

### 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!