



# せんぼんサロン



H30年1月の予定表 10時～12時

開催日	プログラム
1/9(火)	ロコモ予防・ロコモ体操 しぞ～かでんでん体操 場所:地下多目的ホール
1/16(火)	音楽体操(冬の唱歌にのせて) しぞ～かでんでん体操 場所:地下多目的ホール
1/23(火)	毎日続けるロコモ予防体操 しぞ～かでんでん体操 場所:地下多目的ホール
1/30(火)	口腔体操♪パタカラで歌おう♪ しぞ～かでんでん体操 場所:地下多目的ホール

※内容は予告なく変更になる可能性があります。

## 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♪



## せんぼんサロンを一緒に盛り上げてくれる方大募集中♪

会場の準備や、皆さんで楽しめる企画の検討などお手伝いしてくれる方を募集しています。



興味のある方は千本包括(962-5932)までお気軽にご連絡ください。