

平成会の恒例行事 === シニアサロン

頭の体操、体の体操、お茶に雑談・交流、気軽に楽しめます

毎月第2火曜日、午後1時30分～ / ホーユウパレス 集会室

毎月第2火曜日に開いている平成会の恒例行事です。

漢字やことわざなどのクイズの他、まちがいさがしなどの楽しめる頭の体操。

NHKのテレビ体操や皆の体操、いきいきももりん体操などで体をほぐしたり筋力アップに努めます。



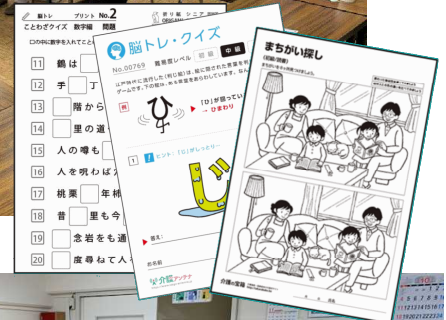
お茶などで雑談、交流

フレイル・老化防止、寝たきりなどの予防に効果があります。

雑談や身近な話題、近況の交流など、気軽に楽しめるお茶会です。



クイズで老化防止、頭の体操



いきいきももりん体操



NHKのテレビ体操

