

心と体の健康づくり

平成29年度伏見区区民
活動支援事業採択団体

きまぐれサロン

2018年8月のお知らせ

日時：8月10日(金)

午後2時～3時30分

会場：向島ニュータウン3街区A棟集会室

☆音楽と軽い体操で健康づくり

- * 14:00～14:40 夏を健康にすごそう
- * 14:40～14:50 ティータイムと音楽
- * 14:50～15:30 歌と軽い体操

8月は、笑いヨガはお休みです。前半は区役所から講師に来ていただいて、「夏の健康」についてみんなで話し合います。



- * 持ち物：汗拭きタオル、ペットボトルなどにお茶やお水を入れたもの
(歌をうたうので喉がかわきます) *参加費100円(お菓子、運営費等)
- *どなたでも、お気軽にご参加下さい。

☆8月は「笑いヨガ」はお休みです。「夏の健康法」について講師の方にお話ししていただき、みんなで交流します。

☆ティータイムの音楽担当：神門正和さん(3街区C棟在住)

☆「音楽療法」担当：藤井美恵子さん(3街区A棟在住)

*日本ミュージックケア協会会員、伏見健康づくりサポーター、
認知症予防ゲームリーダー研修受講

*主催：きまぐれサロン 協賛：NPO法人 向島駅前まちづくり協議会

*連絡先：藤井 602-2074、神門(ごうど) 090-9611-6299