

運動サロン ほっこり!!!



どなたでも参加できます

好評につき、今年度も**運動サロン「ほっこり」**を開催します
農作業が一段落したこの時期に、**運動機能向上**などを
目的として開催される**運動サロン「ほっこり」**に参加して、
春に備えて**基礎体力を確保**しましょう。
サロンでは、**運動の他に参加者のレクリエーションや
茶話会**があります

参加できる方

もみの湯に来ている方で、サロンへの参加を希望される方
(会場が狭いので、当日参加を制限させていただく場合もあります)

場 所

もみの湯 レストルーム

期 間

平成29年11月～平成30年3月

日 時

毎 週 火曜日
12:30～14:30 (2時間)

内 容

- ・ 12:30～ 運動機能向上のための運動
- ・ 13:30～ レクリエーション
- ・ 14:00～ 茶話会 (サロン)

参 加 費

一回 100円 (茶話会のお茶菓子代)

温泉でのんびりしながら運動をしましょう!!

問い合わせ：原村地域包括支援センター

(Tel 70-1200 担当：藤森・小池・北澤)

原村社会福祉協議会

(Tel 79-7228 担当：牛山)



運動サロン「ほっこり」実施日（平成29年度）

11月 (2017年)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月 (2018年)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

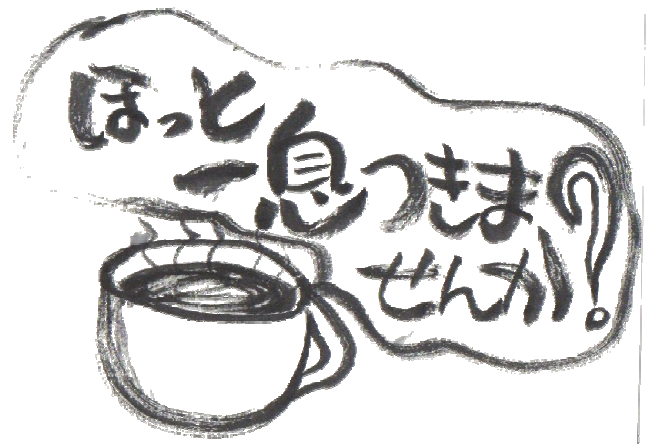
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

○ : 開催日

斜め字は日曜日

/: 社協休日

(土曜・日曜・祭日は社協休日)



▼体操の様子



▼レクリエーションの内容 (H28年の例)



広告のちょうちょ

風船バレー

歯の話