

# 四季の丘 『縁が輪』

## 第8回 「シルバーリハビリ体操やってみよう会」

令和6年5月11日（土）

10:00～（受付9:40～）

はたそめ地区センター



四季の丘はたそめ住民の皆様、こんにちは。

気軽に集まれる交流の場、ふれあいサロン四季の丘「縁が輪」第8回開催します！

今回は、シルバーリハビリ体操やってみよう会です。フレイル予防にもなります。

キッチンカーは、「きっちん三角巾」さんです。沢山の方のご来場をお待ちしております。

発起人：益子容子 大塚則子

参加費  
100円

10:15～  
「シルバーリハビリ体操  
やってみよう会」  
フレイル予防にもなる体操を  
みんなでわいわいやってみましょう。

服装：動きやすい服装  
持ち物：水筒（飲み物）

11:00頃～  
「ふれあいサロン」  
お茶を飲みながら、ゆっくり過ごし、  
談話を楽しみましょう。  
お弁当持参もOKです。



11:00～  
キッチンカー  
『きっちん三角巾』  
（地区センター前）

- ・白玉ぜんざい
- ・秣甘酒
- ・最中セット
- ・あずき茶
- ・おにぎりセット

ふれあいサロン参加者  
以外の方も是非ご利用  
ください。

おすすめ!



縁が輪では、地区センターを  
利用する新しいサークルの  
立ち上げの際、協力いたします。  
縁が輪スタッフにご相談ください。

本

ご自宅に眠っている  
古本を集めます。  
ご持参ください。  
（1回、3冊まで）  
持ち帰り、OKです。

### ●6月のお知らせ●

6月1日（土）10:00～

予定を変更し、絵手紙制作をしたいと思ひます。

※6月は、改装工事の関係で、第一週に予定します。ご注意ください。

詳細は、次のお知らせをお待ちください。