2022 年度　未来セミナー2

けんこう つなぐ うたごえ

・・心身ともにいきいきと過ごしたい方・・

健康で楽しいひとときみんなですごす。

共有できるコミュニティーの場

日本の童謡・昭和の歌謡をうたい**パタカラ体操や**

笑うヨガ(誤嚥防止)**他に** ご一緒しませんか

<予定表>

活　動　日(令和４年度)			
４月 16 日(土)	５月７日(土)	６月 18 日(土)	７月２日(土)
８月　６日(土)	９月 17 日(土)	10 月 15 日(土)	11 月 19 日(土)
12月　17日(土)	1月　21日(土)	2月　4日(土)	３月 18 日(土)

場所：シティプラザ１階ふれあいホール
時間：10 時 30 分～12 時
指導：古川　恵子　氏
参加費：300 円（申し込み不要）

主催：認定 NPO 法人地域福祉を考える会
問い合せ：☎　９５－６６６５
携帯 090-3479-4810