

2024年度（令和6年度）



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6年度)			
4月20日(土)	5月18日(土)	6月15日(土)	7月20日(土)
8月17日(土)	9月21日(土) 中央公民館1階	10月19日(土) 中央公民館2階レク室	11月16日(土)
12月21日(土)	1月18日(土)	2月1日(土)	3月15日(土)

場 所： ①シティプラザ1階ふれあいホール,
②伊勢原市中央公民館(9, 10月) 住所：東大竹1-21-1

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
問い合わせ：☎ 95-6665