

こころの縁側 いきいきサロン・新城

青森市新城地区社会福祉協議会

11月 マスクの着用をお願いします

1. 日 時 令和3年11月11日（木）10:00～11:30

会 場 西部市民センター 2階 陶芸室
内 容 「手作りペン立て小物入れ」 ハンドクラフト
牛乳パックを組み立てて便利な小物入れに
なります。
マキシングテープで素敵に変身！！
持ち物 作品をいれるエコバック
ボランティア 三浦 良子 先生

2. 日 時 令和3年11月18日（木）10:00～11:30

会 場 西部市民センター 3階 多目的ホール
内 容 「楽しく シニアヨガ 始めましょう！！」
在宅介護支援センター 鶴ヶ丘
みんなで楽しく音楽に合わせてからだを動かしましょう
イスに座りながら呼吸を整える。♪♪
持 物 ズック、汗拭きタオル、
(水分補給は、鶴ヶ丘さんで用意してくれます)

次 第

開会あいさつ

健康チェック (血圧測定)

今日も元気かな！ (すずかけ)

閉会あいさつ

65歳以上の方ならどなたでも、お気軽にお集まり下さい。