

【新しい趣味を見つけよう！】

❀ サロン誠和 令和8年度 前期ご案内 ❀

サロン 壱“民 踊”(地域定員 5 人程度)

【❀ 楽しく体を動かし、地域の方と交流を深めましょう！ ❀】

内容：難しい「おどり」と構えずに、気軽に日本の伝統的なリズムを楽しめます。

適度な運動と仲間づくりに最適です。

【開催日(前期 5 回・すべて火曜日)】 *指導者 とよみすみ 豊味澄会 ゆき 由岐 とよみはる 豊味陽 先生

4月21日(火)・5月26日(火)・6月23日(火)・7月21日(火)・9月15日(火)

その他 ・普段着でご参加下さい。また、室内用の履物をご持参下さい。

サロン ニ“健康体操”(地域定員 10 人程度)

【✈ 座ったままで OK！ 気持ちよく笑って健康維持を目指します！ ✈】

内容：イスに座って行う健康体操なので、足腰に負担が少ないです。

リズムに乗って無理なく体を動かし、気持ちのリフレッシュができます。

【開催日(前期 5 回・すべて木曜日)】 *指導者 健康運動指導士 丸山 治美 先生 先生

4月16日(木)・5月21日(木)・6月18日(木)・7月16日(木)・9月24日(木)

その他 運動しやすい服装でご参加下さい。室内用の履物をご持参下さい。

⚠ 参加にあたっての注意点

◎「マスク着用」をお願いします。

◎かぜ症状の方や 37 度以上の熱のある方は、参加をご遠慮ください。

◎新型コロナウイルス感染症等の流行により、中止・変更となる場合があります。

開催日の前日までに必ず事前確認をお願いいたします。

📍 共通のご案内

- 場所 老人ホーム誠和荘(天白区植田山2丁目101番地)
- 費用 各回 100円(喫茶代として)
- 時間 各回 午後1時30分 ~ 午後3時頃(喫茶タイム含む)

建物の 赤い屋根が目印です



📞 まずはお電話を！【最重要】事前申し込みについて 📞

※ 定員がありますので、必ず事前にお電話でのお申し込みをお願いします。(先着順)

【受付期間】

◎毎回、開催月の2日～開催日の前日まで(午前10時～午後5時まで)※土日祝日除く

【申込・問い合わせ先】

◎老人ホーム誠和荘 Tel 781-2859