

# 健康すこやか学級

令和元年 長月 September

## 9月 “いきいきサロン” カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
午前10~ 正午12 午後1:30~	1	2	3 筋トシ・ 茶話会	4	5	6	7健康 カラオケ 教室
午前10~ 正午12	8	9	10 コ-ヒ-タイム 血圧測定・大人の塗絵	11	12	13	14 健康 カラオケ 教室
午前10~ 正午12 午後1:30~	15	16 敬老の日	17	18	19	20筋トシ・ 茶話会	21健康 カラオケ 教室
午前10~ 正午12	22	23 秋分の日	24 筋トシ・ 茶話会	25	26	27	28
	29	30					

**骨折防止に筋トシ!**  
運動することで骨を作る細胞が活性化、骨に沈着しやすくなります



ご参加ください

◆場所: 富有自治会館2階

◆対象: 65歳以上の方

♪健康カラオケ教室は  
第1・3土曜日午後1:30~



# 富有社会福祉協議会