

# ほっとサロン大浦一丁目 通信 99

3月8日（土）啓蟄

今年最後のサロンはとても肌寒く、室内でラジオ体操行い、先ずはリフレッシュです。



今日は、音楽健康福祉士の菊池先生をお招きしました。健康の「康」は、「口」「幸」とも。「口」を動かして健康に幸福に。又、歌はお口の健康にも役立つそうです。



楽しく音楽に合わせてスローテンポからアップテンポに挑戦しながら体を動かし歌って♪脳の活性化です。最後は「見上げてごらん夜の星を～♪♪」を手話をしながら気持ち良く歌いました。



遊びに来ませんか、たのしい仲間づくりの場を目指しています。  
初めての方大歓迎です。

**次回は、4月12日（土）10時～ 大浦東公園年長者憩いの家です。**

感染予防のため、換気対策を実施しています。

当日は、マスク・飲み物持参でお願いします。

ふれあいネットワーク 福祉協力員