

# ほっとサロン大浦一丁目 通信 88

3月9日（土）啓蟄

早くも桜の開花が近づこうとしていますが、屋外はまだ肌寒い中でのラジオ体操とウォーキングでリフレッシュです。



今日は、音楽健康福祉士の菊池先生をお招きして、呼吸器機能向上を意識してリズムに乗って脳の活性化にチャレンジです。歌を歌いながら体操をし、ドリフターズの曲に合わせてテンポよく早口言葉や、発声に気を付けながら「春のうららの隅田川〜♪」を歌唱しました。最後に、「歌は全身運動にもつながり唾液を出す効果もあってお勧めです」とお話しをされていました。



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。



手作りコスメの  
ゆず化粧水 🍊

サラッとしつとりの肌触り！

次回は、4月13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・飲み物持参をお願いします。

ふれあいネットワーク 福祉協力員