

# ほっとサロン大浦一丁目 通信 90

5月11日（土）立夏

今月のほっとサロンは、5月の清々しい空気に包まれて気持ち良くラジオ体操・もも上げウォーキングをしました。



室内では、椅子に座ってできるストレッチ体操をして、日頃使わない関節や筋肉を頑張って伸ばしました。😊

最後、談笑タイムではリウマチを見事乗り越えたIさんの人生勝利<sup>ドラマ</sup>劇を聞かせていただき皆で大感動しました。👏👏



次回は、6月8日（土）10時～ 大浦東公園年長者憩いの家です。

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。

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