

ほっとサロン大浦一丁目 通信 93

9月14日（土）白露

秋とは名ばかりで残暑厳しい中でのサロンとなりました。室内でラジオ体操をして、しっかり給水。イスに腰かけて先ずは足裏のツボを刺激♪「脳と心は現役で！」と念入りにストレッチをしました。😊 肩甲骨を柔らかくし、首の筋を伸ばすと「ほうれい線」がなくなる!!との事で普段よりも（？）一生懸命頑張りました。（笑）



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、10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