

リベラガーデン集いの場

◎シニアクラブ

自治会に加入されている方
年会費 2400円

【活動内容】

総会
お誕生会（3ヶ月毎）
納涼会
バスハイク
クリスマス会 等

ご入会大募集中！！

◎よかトレ体操

どなたでもご参加ください

毎週火曜日（第3火曜除く）
10時～11時
コミュニティセンター
集会室

【活動内容】

お口の体操
深呼吸と発声
ストレッチ、筋トレ
コグニサイズ
レクリエーション 等
※飲み物、タオルはご持参ください。

◎ふれあいサロンはまゆう

どなたでもご参加ください

毎月第1火曜日13時～15時
コミュニティセンター
集会室 他

【活動内容】

レコード鑑賞
ペタンク大会
クリスマスやお正月飾り作り
ぜんざい会、朗読会
カラオケパーティー 等

※参加費100円お願いします
※お茶やお菓子をご用意しております。

◎ふれあいサロンよかトレ

どなたでもご参加ください

毎月第3火曜日10時～12時
コミュニティセンター
集会室

【活動内容】

毎週行っているよかトレ体操
ゲーム
保健所の出前講座
茶話会 等

※参加費は要りません。
※お茶やお菓子をご用意しております。