高円寺南サロン　10月

今月のイベント

★元気をつくる健康体操★（ぴゅあ訪問看護リハビリステーション高円寺）

地域の訪問看護ステーションで活躍されているリハビリテーション専門職の方を講師にお招きして、日々を元気に過ごすための体操を教えて頂きます。　一緒に体を動かして健康つくりに役立てましょう！！

日時：10月8日(木) 13:30~15:00 ゆうゆう高円寺南館 洋1

定員：15名(先着順)

参加費:500円(長寿応援ポイント対象事業です。)

動きやすい服装と靴でお越しください。 飲み物持参でお願いします。

♪懐かしの歌を歌いましょう♪

カラオケ DVD の伴奏で懐かしい唱歌や歌謡曲を歌う講座です。音やリズムが外れてもうろ覚えでもOK、ただただ楽しく歌いましょうというクラスなので　お気軽にご参加ください。

日時：10月22日(木) 13:30~15:00 ゆうゆう高円寺南館 洋2

定員：20名(先着順)

参加費：100円(長寿応援ポイント対象事業です。)

当館に自販機はありませんので　お飲み物をご持参ください。

高円寺南サロン　イベント予定　（諸事情により変更になる場合もあります。）

<11月>　12日（木）　eスポーツ体験会②　　26日（木）懐かしの歌を歌いましょう

<12月>　10日（木）　健康体操（ケア24）　　24日（木）懐かしの歌を歌いましょう

<1月>　14日（木）　未定　　28日（木）懐かしの歌を歌いましょう

お申込：ゆうゆう高円寺南館（03-5378-8179）　ケア２高円寺（03-5305-6151）