



あったかふれあいセンター『さが便り NO.8』12月号

みなさん、こんにちは！ いつもお世話になります。

寒さが冬らしくなり、暖かい鍋やおでんが美味しい時期になりましたね。外出も控えたいと思うと思いますが、あったかの健康教室に来て体を動かして来ませんか？ **毎週火曜日と第2木曜日(※12月のみ)の10時～11時まで**、緩やかな体操で動いて・笑って心も身体もリフレッシュしましょう！（※通常は第4木曜日です）

また、お母さん・お父さん、おばあちゃん・おじいちゃん、遊び場に困ったら子どもさん・お孫さんと一緒に遊びに来てください。

健康教室の様子



太極拳も楽しい！



個人の体力に合わせて運動しています…。

集いの様子



不要になった遊具、いただけませんか？

可愛い子どもさんも遊びに来てくれるようになりました。みんな、あつまれ～！！



あったかは、自由に寄って、過ごして、お帰りいただけます。是非、遊びに来て下さい！