

サンサンサロンだより

10月号



朝夕はめっきり涼しくなり、すごしやすい日々です。10月は、体を動かしたり、お出掛けしたりするのに心地よい季節です。三郷町の文化祭があります。サロンの利用者さん達の作品も展示させていただきます。是非おでかけください。

外食&いっぱい 9月18日(木)

さくらんぼ& いきいきプラザで足湯



気持ちいいわ〜

さくらんぼ(王寺)さんに行ってきました。メインの餃子を目の前で焼いてくれ、バイキング方式で、色々なおかずが並んでいました。それぞれお気に入りのおかずをお腹一杯頂きました。その後、いきいきプラザで足湯。のんびりと足湯を楽しみ「ポカポカしてきた〜！」気持ちよかった〜！



サンサン体操

毎週火曜日

脳の活性化で心ウキウキ頭も若返り



*シーツ玉入れ

うまくボールがはいるかな〜

9月30日(火)美松ヶ丘自治会館にて、サンサン体操を開催しました。参加者は少人数でしたが、「こんな事したのはいつ頃だろう」といいながら、笑いに包まれた時間でした。次回は、**10月21日(火) 1時30分からです。**どなたでもできる体操です。明るく・あたまを使って・あきらめない。笑いあふれるゲームです。ぜひお越しください。



*転倒防止のゲーム。

2本の棒を使ってボールを移動します。よく見て移動。目を離すと、ボールが落ちます



1日体験実施中!
是非お越しください

★お問い合わせ
NPO 法人三郷サンサンハウス
☎ 0745-32-3535