

オレンジサロン 2月15日(金)

「ドラム君体操」



バレンタインも一日過ぎた今月のオレンジサロンでは、遅めのバレンタインチョコを配りました、カカオポリフェノールがいらしいというテレビ番組につられカカオ多目のちょっと苦いチョコレートをみんなで食べました。



知っていますか？

ドラム君体操

そんな今月のサロンに「ドラム君体操」を教えるに、栄町健康推進委員の方たちが来てくれたので参加者と一緒に健康づくりのため体操を行いました！

健康づくりや介護予防に役立つ体操で、まだまだ寒い時期でしたが体もとっても温まりました！！みんなでやりましょう！



次回のオレンジサロンは3月15日(金)

10時~12時 ふれあいプラザにて

認知症サポーターフォローアップ研修会を行います！

(研修会は10時30分から11時30分)

