



活動日 毎週木曜日 午前10時～11時30分

会場 下富公会堂

内容 9:30～（みんなが来るまで）

フッピー健康ストレッチ体操→ゆっくりのんびりロコモ予防体操
→健康・健脳スローエアロビック

10:00～

座ってでん伝体操→かみかみ100歳体操→脳トレ

対象 対象 だんでん体操（どなたでも）、サロン（下富地区の方）

特徴 ・月1回サロン（誕生日会や年間行事に食事会等）

・毎週木曜11:15～ 移動販売（ハニー！honey!!）

・サロンの時は女性ボランティア7名の方が食事作りを行う



女性ボランティア



ハニー！honey!!

手作りの食事



コーヒー
お菓子

【問い合わせ】 浅羽地域包括支援センター ☎23-0780