

# みはるまちのサロン(中郷)

# 地域のサロンに 遊びに行ってみませんか?



#### ☆ 中郷スクエアステップ



- 活動内容 スクエアステップ、ラジオ体操
- 開催日時 毎月第1・3水曜日/午前10時~
- 〇 開催場所 中郷交流館

いろんなステップを踏んでいます!認知症予防にも効果的!!

### ☆ 中郷サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、かみかみ百歳体操 他
- 開催日時 毎週火曜日/午前9時30分~
- 〇 開催場所 中郷交流館

毎週しっかり運動していたら、みんなの足が速くなりました!

#### ☆ サロン込木は~と



- 活動内容 百歳体操、茶話会
- 開催日時 毎月第2・4木曜日/午前9時30分~
- 〇 開催場所 込木集会所

集会所に集まって和やかに開催!サロンの旅行も楽しみです!

# ☆ 芹ケ沢お茶会



- 活動内容 クリーン作戦、百歳体操、スマイル元気体操
- 開催日時 年間計画により開催/午前9時~
- 開催場所 芹ケ沢集会所

みんなで、地域をきれいにしています!その後はしっかり運動!

## ☆ 柴原健康サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、健康講話
- 開催日時 毎月最終月曜日/午前9時30分~
- 〇 開催場所 柴原集会所

毎月1回行っています!みなさん来てください。

### ☆ 過足ハッピーサロン

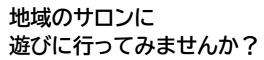


- 活動内容 スマイル元気体操、スクエアステップ 他
- 開催日時 毎月第1·3木曜日/午前10時~
- 〇 開催場所 過足集会所

スクエアステップの他、スカットボールなど楽しく行っています!



# みはるまちのサロン(中郷)





# ☆ さくら湖サロン



- 活動内容 スマイル元気体操、かみかみ百歳体操 他
- 開催日時 毎週木曜日/午前10時~
- 開催場所 春沢公民館

毎週集まって、しっかり運動すると体が軽くなります!

## ☆ 貝山いきいきサロン



- 活動内容 百歳体操、茶話会
- 開催日時 毎月第1・3月曜日/午後1時~
- 開催場所 貝山集会所

集会所がいっぱいになるくらいたくさん集まります!みんな元気!

# ☆ こんこんくらぶ



- 活動内容 スマイル元気体操、スクエアステップ
- 開催日時 毎月第2・4土曜日/午後7時~
- 〇 開催場所 狐田集会所

夕飯食べたら集会所に集合!スクエアステップも楽しいです!

# ☆ お~ちゃかい(桜~茶会)



- 活動内容 百歳体操、茶話会
- 開催日時 毎月第2・4木曜日/午前9時30分~
- 〇 開催場所 滝集会所

桜の季節のサロンが楽しみ!みんなでサロンを楽しもう!