第14号　平成29年8月

はつらつHAPPYいっぺんみてちょう

スーパーじいちゃん・スーパーばあちゃんになろう

ご挨拶

こんにちは。毎日暑い日が続いておりますが、体調は崩されていませんか？
のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしてくださいね！
さて、「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」の募集時期がやってきました！詳しくは表紙をご覧ください。見学も受け付けておりますので、お気軽にお問合わせください！

☆健康体操☆

☆音楽療法☆

懐かしい歌を歌ったり、いろんな楽器で演奏したり、毎回人気のプログラムです！

☆接骨院の先生による体操☆

☆落語☆

らくごのおじさんと一升亭大松さんによる落語を楽しみました♪

☆生前整理について☆

生前整理アドバイザーの講師から、整理するポイントや片付け方法などを学びました。「だれかにさせる遺品整理より、自分でやる生前整理」を合言葉に、みなさん片付けを少しずつ始められたかと思います。

☆ゴキブリホウ酸団子づくり☆

ゴキブリホウ酸団子を作りました。保健所の職員による害虫の話は勉強になりましたね！

☆おこしものづくり☆

☆はつらつメンズの会☆

毎月１回開催しています。
メンズのみなさん！
ぜひ参加してくださいね♪