



健康体操と楽しい集い

【場 所】 千葉ポートタワー 一階イベントホール

【日 時】 9月18日（月・祝）14:00～16:00

【参加費】 無料（飲物・食物持込可・途中出入り可）

プログラム

◆シニアリーダー体操 14:00～15:00

骨盤体操、スクワット体操、腹筋体操、認知症予防体操
体力に合わせた3段階のメニューを選択しながら誰でも
楽しくできる体操を指導します。



◆抒情歌の歌声喫茶 15:00～15:30

昔友と歌った歌、母親・兄弟と歌った歌、夫々が秘める
懐かしい思い出を回想しながら大きな声で歌いましょう。



◆和紙の箸置き工作 15:30～16:00

美しい和紙を使い箸置きの作り方を指導いたします。
多く作ったものは、国際親善に使わせて頂きます。
指導：プロジェクト結



【主 催】 千葉市シニアリーダー連絡会 協力 千葉ポートタワー、プロジェクト結

【問合せ】 千葉ポートタワー-043-241-0125 千葉市シニアリーダー連絡会・谷元 080-5056-9592