

第 190 回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森武生

日 時 令和 6 年 1 月 10 日 (水) 午後 1 時～同 3 時

場 所 中井公会堂

1. 暮らしの危険度 門脇正彦

***樹脂製の折りたたみ式踏み台での指挟みに注意** (国民生活センターより)

*乳幼児が手指先を切断する事故が発生しています。

●事故を防ぐためには

乳幼児がいるご家庭で踏み台を入手する場合は、一体構造や組み立て式の商品を選択することを検討しましょう。

岡山中央警察署 086-270-0110 局番なし 188

2. めばえ薬局 1年の挨拶 ストレッチで運動をはじめよう

*ストレッチを行うとこんな良いことが、

●血液環境が良くなる

●リラックスできる

●可動域が大きくなる

*寒いとついつい家に閉じこもりがち、運動不足になります。

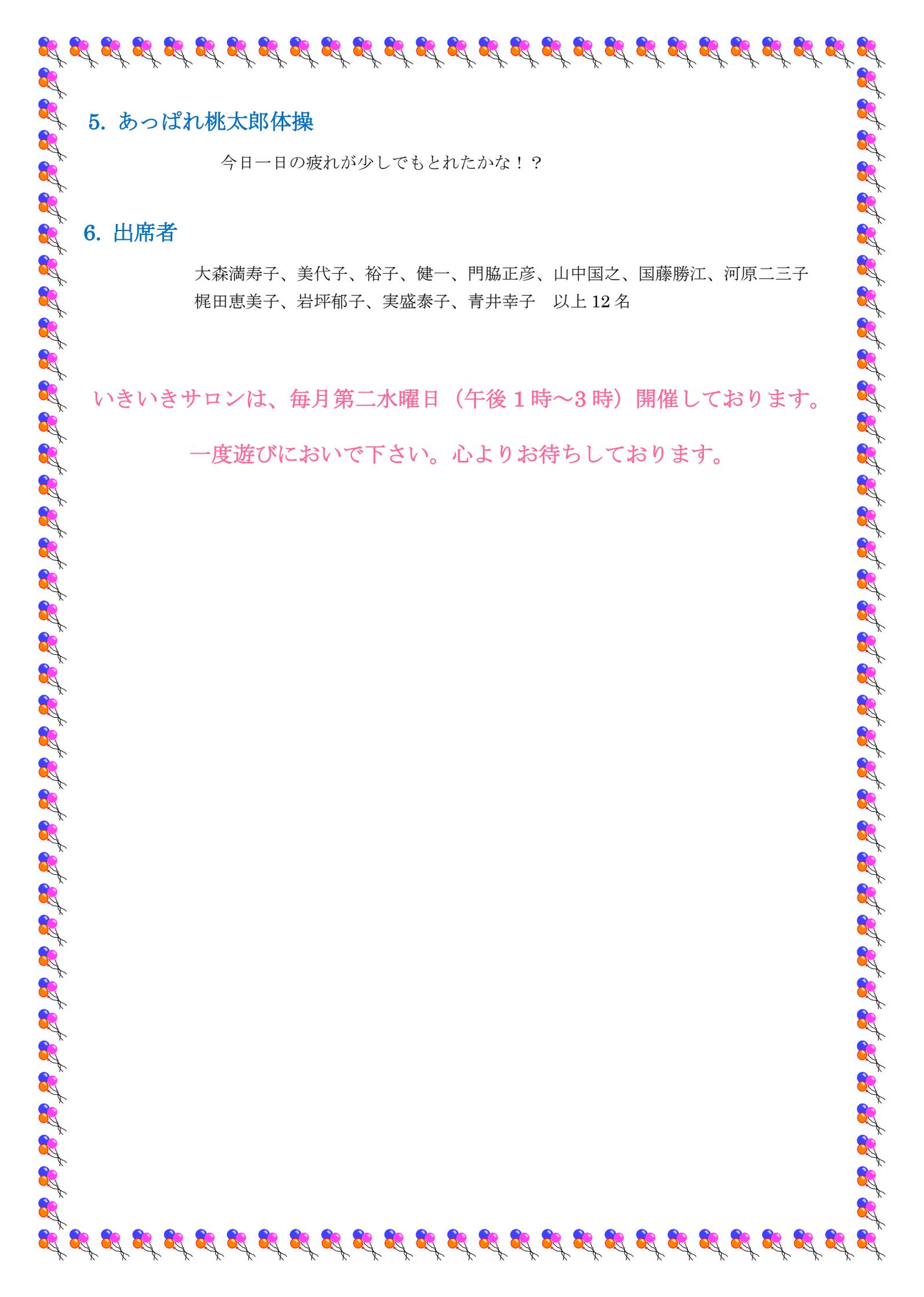
硬くなった体の柔軟性をストレッチで取り戻しましょう。

3. 令和 6 年度の行事計画しました

来月のいきいきサロン開催時に行事予定表をお渡しいたします。

4. 今年の運勢

今年最初の運勢ですが、良い商品が当たったかな！



5. あっぱれ桃太郎体操

今日一日の疲れが少しでもとれたかな！？

6. 出席者

大森満寿子、美代子、裕子、健一、門脇正彦、山中国之、国藤勝江、河原二三子
梶田恵美子、岩坪郁子、実盛泰子、青井幸子 以上 12 名

いきいきサロンは、毎月第二水曜日（午後 1 時～3 時）開催しております。

一度遊びにおいで下さい。心よりお待ちしております。