

福光グリーンホームだより

第36回「グリーン・サロン」のお知らせ

グリーンサロンは、地域の皆様とお茶を飲みながら、様々な活動を通してふれあい、交流して頂ければと思い実施しております。多くの方のご来所をお待ちしております。今回は、**秋の歌とレクリエーション**を予定しています。お気軽にお越し下さい。

★日時: **10月18日(日)** <毎月第3日曜日>

★時間: **10:00~11:30**

★料金: **無料** (予約はいりません)



★場所: **岐阜市福光東3丁目10番8号**

岩砂デイサービスセンター館内



問い合わせ先

福光グリーンホーム [TEL:058-210-2011](tel:058-210-2011)

担当者: 林, 筒井

前回の様子

前回は筋肉トレーニングということで、講師の先生による講習会を行いました。体全体を動かしながら、時には歌を唄いながら、皆さん元気よく参加して頂きました。

長寿の秘訣は、①笑顔とスポーツ、②タンパク質多めの食事、③孤独にならないこと、④いつまでも「好奇心」を持つこと、なんだそうです。

