1月の 寄ってこ～家

2018年　新しい年のはじまりです！！
今年の目標は決まってますか？
何はともあれ、元気が一番です！！

今年も昨年に引き続き、「いきいき百歳体操」をおこないます。
皆さん、ますます元気になって下さいね。

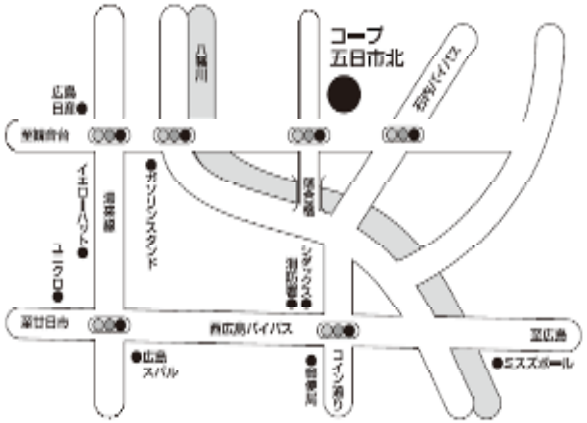
体操後に残って下さった方には、
コーヒーや紅茶を飲みながら折り紙を
しています（50円頂いてます）
とても良い作品が出来上がってますよ。
2月からは「笑いヨガ」や「落語会」も
予定しています。
ぜひ、ご参加ください。

◎12月に理学療法士の方が良いことばを紹介して下さいました。◎
老後を生き生きと過ごす秘訣は・・・
「キョウイク」と「キョウヨウ」であるという。
「キョウイク」とは「今日も行くところがある」こと。
「キョウヨウ」とは「今日も用事があること」だそうです。

1月の 寄ってこ～家

基本、毎週金曜日
13:30～15:30開所

①1月12日
②1月19日　③1月26日

寄ってこ～家はコープ五日市北にあります
〒731-5115　広島市佐伯区八幡東 2-29-38
TEL：082-927-2775　FAX：082-927-2962

コープ五日市北