

川床ふれあいサロン便り令和 7 年秋号

9月のサロンは 9 月 14 日(日曜)10 時より、レクレーションをします。三択クイズ形式のサバイバルゲームや数字が書かれたピンを倒し得点を競うモルック等、楽しいゲームをたくさん用意しています。

体に無理がないような軽い運動でサロンに初めて参加する方にも楽しめる内容ですので気軽にご参加下さい。わずかですが全員に景品や参加賞がありますのでお楽しみに。



10 月は 10 月 22 日(水曜)10 時より(いつもと違う平日になりますのでご注意ください)大南健康支援室の協力で、恒例の健康教室を開催します。血圧、血管年齢、体組成測定や昨年はベジチェックという機械で1日の野菜接種量が足りているかをチェックしました。大分市の調査によると必要な野菜量をとれている人は成人の 30 人に 1 人だそうです。川床は野菜をつくっている家庭が多いせいか合格値が出た人も数人おられました。今年の結果が楽しみです。たくさんのご参加お待ちしております。

*マスクは自由ですが、飲み物の準備は各自でお願いいたします。

*場所は川床第一公民館です。開催当日はオレンジののぼりをたててます。