

5月

西太美 サロンだより

第1号（令和3年5月1日）
主 催 福祉の里西太美
共 催 西太美そくさい会
開催場所 西太美交流センター

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

交流

— そくさい会 「笑いヨガ教室」 —

笑いヨガで新型コロナウイルスをぶっ飛ばそう！

・笑いとお呼吸を合わせた健康体操「笑いヨガ」は年齢、体力に関係なく誰でも気軽に参加できます。

日 時 5月27日(木) 午後1時30分～3時00分

講 師 笑いヨガインストラクター 大井出恵子先生

対象者 概ね60歳以上誰でも 参加費 無 料

☆血圧測定、お茶タイムも用意してあります



学び

— タブレットかふえ —

・スマホやタブレット、パソコンなどわからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

日 時 5月20日(木)
午後1時30分～4時00分

講 師 まとめる専門家
松本八治先生(香城寺)

参加費 無 料



体操

— 貯筋運動教室 —

・筋肉や関節が硬くなっていませんか？
椅子に座って体操&頭や指先の運動
第1回目は、6月3日よりスタート！

日 時 6月7日毎週木曜日
午前10時00分～11時00分

対象者 概ね60歳以上

講 師 福光スポーツクラブ 嶋田壮志先生

参加費 500円

裏面に
チラシ
あり

?脳トレ? コーナー

○生産量ベスト3の県名が書かれています。正しい果物を下のリストから選んでください？

果物	第1位	第2位	第3位	果物	第1位	第2位	第3位
① ()	青森	長野	山形	② ()	和歌山	愛媛	静岡
③ ()	千葉	茨城	栃木	④ ()	山梨	福島	長野
⑤ ()	栃木	福岡	熊本	⑥ ()	茨城	北海道	熊本
⑦ ()	山梨	長野	山形	⑧ ()	山形	北海道	山梨

・リスト みかん 日本なし いちご メロン りんご ぶどう さくらんぼ もも



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください
新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします



【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）
TEL・FAX 0763-55-1126 メール nishifutomi.kmn@gmail.com

裏面も
ご覧ください

脳トレの答え ①りんご ②みかん ③日本なし ④もも ⑤いちご ⑥メロン ⑦ぶどう ⑧さくらんぼ