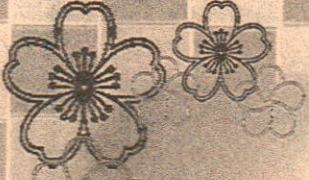


笑って楽しく生き生きと

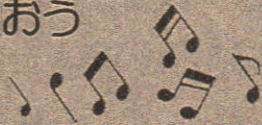


「もう年だから…」
なんて思わないで

日時：3月7日(土)
午後1時から3時
場所：篠崎文化プラザ3階
(裏面参照)
参加費：無料
申し込み不要です

ステージで楽しもう

- ☆音楽に合わせて健康体操
- ☆今、話題の笑いヨガ
- ☆春の歌を唄おう



いや 癒しのハンドケア

- ☆レッスンを受けた
学生によるハンドケア
- ☆手から癒してみましよう

脳年齢を知ろう

- ☆脳は鍛えれば若返ることがわかっています!!
さああなたの脳年齢は?
ぜひチャレンジしてみてください

お茶サロン

- ☆皆様に休憩にお寄り
ください
- ☆お茶とお菓子とぬり絵
で楽しみましよう

