

①

## みんなの元気会

 会場 明治小学校 特活室

 開催日 第3木曜日

13:30~15:30

 対象者 65歳以上

参加人数 15~20名

 参加費 無料

### 活動内容・PR

- ・毎回さまざまな先生が来て下さいます。
- ・音楽・体操・体を使ったゲーム



②

## サロン・永美

 会場 明治2丁目  
希望荘102号室

 開催日 第1・第4木曜日

10:00~13:00

対象者

 参加人数 10名

 参加費 500円  
(食事費・資料代含む)

### 活動内容・PR

- ・ストレッチ・筋トレ
- ・認知症予防のための脳トレ



③

## いりゃ～せ

 会場 氷室荘 3 棟 102 号室

 開催日 毎週水曜日

10:00～12:00

 対象者 概ね 65 歳以上

参加人数 20～25 名

 参加費 無料

### 活動内容・PR

- ・ 棒体操
- ・ タオル体操
- ・ 歌、脳トレ など



④

## さわやかサロン

 会場 明治コミュニティセンター  
(明治 2-14-1)

 開催日 毎週木曜日

9:30～12:00

 対象者 65 歳以上

参加人数 25～30 名

 参加費 無料

### 活動内容・PR

- ・ 「さわやか体操」「フリフリ体操」「棒体操」手指体操、脳トレプリント。
- ・ お三味線を伴奏して歌をなど
- ・ お茶・コーヒー・トースト・ゆで卵でおもてなし



⑤

## グラン・パ

 会場 明治コミュニティセンター  
(明治 2-14-1)

 開催日 毎週木曜日  
9:30~12:00

 対象者 65歳以上

参加人数 25~30名

 参加費 無料

### 活動内容・PR

- ・男性サロンです
- ・「コーヒー」「トースト」「まぼろしのゆで卵」を食べながら仲間が出来る楽しい雰囲気です。



⑥

## 古布の会

 会場 明治小学校  
西校舎 2階

 開催日 第1・第3木曜日  
13:00~16:00

対象者

 参加人数 12名

 参加費 500円

### 活動内容・PR

- ・要らなくなった和服からのリメイク
- ・バッグ、ベスト、スカート、ワンピース、コートなどおしゃべりしながら楽しんでいます。



# ⑦ やさしいハーモニークラブ

 会場 明治コミュニティセンター2階  
(明治 2-14-1)

 開催日 第2・第4火曜日  
13:30~16:00

 対象者 高齢者

参加人数 約18名

 参加費 500円

## 活動内容・PR

- ・発声練習、コーラス、脳トレ（ハンドベル、カスタネット等）、おしゃべり

