

46

## サロン喜楽会

 会場 笠東コミュニティセンター  
(南区白雲町 57)

 開催日 第 3 水曜日  
13:00~15:00

 対象者 65 歳以上

参加人数 15~20 名

 参加費 100 円

### 活動内容・PR

- ・健康講話（認知症予防、栄養指導、大腸ガン等の話）
- ・小物づくり（折り紙、ゼムクリップでストラップ等）おしゃべり、おでかけ
- ・この地域に暮らす誰でもが気軽に楽しく喜びになる場所で皆さんが集える場所です。



47

## 笠東いきいきサロン

 会場 笠東コミュニティセンター  
(南区白雲町 57)

 開催日 毎週水曜日  
9:45~12:00

対象者

 参加人数 30 名（密防止の為、4 部制）

 参加費 無料

### 活動内容・PR

- ・「スマイル体操みなみ」「いきいき百歳体操」など、重りを使った筋力トレーニングです。
- ・一緒に身体うごかしませんか？

