



サロン『パンジー』

参加者数	13名	
主な活動内容	①開催頻度：毎週木曜日 9:30～	
	②場所：鷹巣下公民館	
アピールポイント 取り組んでの効果等	<p>活動テーマ ～笑顔で元気に!!!～</p> <p>鷹巣は上と下に分かれていますが一緒に集まってめじろん体操やラジオ体操を毎週行っています。また、月に1度は自分たちで参考資料を使い講習をしたり、調理実習をしたりと毎回楽しく活動をしています。</p> <p>定期的にみんなで顔をあわせて、近況報告をしたり近隣の話題に花を咲かせています。元気に過ごすためには?…とみんな考えながら運動をしています。</p> <p>なかなか一人では続けにくい運動習慣ですが、みんなと一緒にであれば楽しく続けられそうな気がします。</p> <p>参加条件は特に設けていませんので、一緒に健康づくりをしませんか?</p>	