



春の風サロン

1月～3月の予定をお知らせいたします

場所：光が丘7-7-5 集会所

※天候不良やその他、やむを得ない事情により中止になることがあります。ご不明の場合は下記へご連絡ください。

参加時は当月1日（土、日、祝日の場合は、翌日）に
事前申し込みをお願いします。

「これまでの自分からこれからの自分へ」

日時：1月20（火） 午前10時00分～

講師：NP0法人 成年後見推進ネットこれから理事長
行政書士・社会福祉士
酒井 玲子 様



「私の生き方ノート」
書き方のポイントを
伝えます

「転ばない身体づくり」

日時：2月17日（火） 午前10時00分～

講師：練馬光が丘病院 理学療法士
菅野 雄大 様



「脳フィットネス体操」フリフリグッパ

日時：3月17日（火） 午前10時00分～

講師：認知症予防推進の会 居場所づくりのグループ

