

## 3月19日(水)上条サロンへ遊びに来ませんか？

毎月第3水曜日 午前9時頃から午前11時頃  
上条公民館にて開催いたしております。

別紙にて令和7年度の上条サロン参加の募集の回覧もありますが、参加してみたいが知り合いがないから参加しにくい、お話できるかしら？どんなことをやるのだろうか？私にできるものだろうか？と迷っている方もいるかもしれないですね。

上条町内会のホームページにも毎回ご報告を兼ねて掲載はしておりますがネットが苦手という方もいらっしゃると思いますのでここでちょっとお知らせです。

令和6年度は

- ◆健康に関するTV番組を鑑賞。軽い体操をしたりしています。
- ◆歌も歌える環境になってきたので 毎回6~10曲程度  
懐かしいお歌や童謡など季節に合わせて選曲して皆さんで歌っています。
- ◆リラックスしながらコーヒーやお茶と一緒に 季節に合わせた和菓子やお茶請けのお菓子などでおしゃべりしながらコーヒータイムを過ごしています。  
1月にはあたたかいぜんざいをご用意いたしました。
- ◆毎月制作もしております。  
かんたんな折り紙やちぎり絵をしながら お部屋に飾っていただけるような 絵葉書や干支の作品などを作っています。  
不器用だから... 少し動きにくいから折り紙も折れないなど そんなときも、周りの皆さんからのお手伝いもあるのでご心配なく。
- ◆5月は「いきいきふれあいサロン」として開催し、正しい靴選び方のお話 市民環境部産業課よりスライドを使って日常生活役立つお話を聞きました。  
その後 みなさんと一緒に昼食をいただき 和やかな雰囲気的时间を過ごしました。



3月19日水曜日午前 9時頃から11時頃まで上条公民館にて開催いたします。

連絡なしでも大歓迎！  
何時からでも大歓迎！  
10分、15分程度の見学でも大歓迎！

上条サロンでコーヒーでもいかがですか？



### 令和7年度 コミュニティ主催行事参加者募集のお知らせ

日頃コミュニティ活動にご協力ありがとうございます。

令和7年度のいきいき健康づくりエアロビックス教室 らく楽体操教室

上条サロンの新規参加者を募集しております。

興味のある方は上条公民館にて行ってますので、いつでも体験に来て  
ください。

エアロビックス 毎週金曜日 午後8時～9時

らく楽体操 毎月第2 第4木曜日 午前9時30分～11時

上条サロン 毎月第3 水曜日 午前9時～11時ごろ

エアロビックス

らく楽体操

上条サロン

組	氏名	組	氏名	組	氏名

