

健生とくしま百歳体操だより

No 2号

2023年10月8日



行く道中で川島の街を眺める



乾杯をしました

2023年10月8日(日)午前10時出発で、健生百歳体操では14名が参加して美郷温泉に行きました。途中で川島の街を眺めながら付きました。12時から食事をして、健生の紹介や、ビンゴゲームをしました。



中村弘子さんより報告



河見末子さんより「手とて」の訴え



今日の料理

開会あいさつ(山本)



自己紹介





自己紹介をそれぞれがしました。

お知らせ

2023年11月2日（木）午前10時～12時
徳島県民活動フラザで百歳体操と演歌で体操の後に
健康チェック（骨の強度・体脂肪・握力・血圧など）します。
みなさん参加してくださいね