

サロン^ドいりまる 通信

サロンは基本、月に4回程度開催します。今月の予定をお知らせします。

11月の催し物内容

11月5日 午前10時～12時 入間公民館

- ・デマンドタクシー（無料）体験会
- ・フレイルチェックと軽スポーツ
- 町民税務課及びまなぶ課スポーツ振興出張講座
- ◆参加費 お一人300円

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか？
当てはまる○に同じ色のシールを貼ってください。



囲めない

ちょうど囲める

脚囲ができる

11月12日 午前10時～12時 入間公民館

- ・「百歳体操」と「脳トレパズル」
- 毎月、百歳体操と頭の体操を定期的に行います
- 筋肉の回復にプロテイン！ 脳の回復にはスイーツ？！
- ◆参加費 お一人300円（サロンさらぬま様来訪）



11月19日 公民館発：午前8時半～14時着

- ・慈恩寺弥勒五尊御開帳と若返りの祈願鉢
- 西川町歴史文化資料館をめぐる歴史探訪小旅行
- 慈恩寺テラスでの食事・チェリーランドショッピング
- ◆参加費 お一人2,000円
(拝観料1,200円・食事代1,080円)



11月26日 午後6時～8時 入間公民館

- ・晩秋の夜は熱燗とお湯割りとホットワイン！？
- ナイトサロン カラオケ居酒屋「いりまる」
- (お酒類・漬物・おつまみの持ち込み大歓迎です)
- ◆参加費 男性1,500円 女性500円

