

サロン de いりまる 通信

サロンは、毎週水曜日、月に4回程度開催します。次月の予定をお知らせします。

1月の催し物内容

1月15日 午前10時～12時 入間公民館

・筋肉の低下を防ぐ「百歳体操」

12月に習った百歳体操を定期的に行います
筋肉の回復にはたんぱく質が必要、高齢者こそ
プロテインがお勧め!試食してみましょう!

◆参加費 お一人300円



1月22日 午前9時半～12時 入間公民館

・映画観賞会とお茶のみ会

※上映時間の都合で、開始時間が30分早まります
ご存じ西田敏行主演の「釣りバカ日誌」(110分)
舞台は幕末の江戸と庄内藩、夜釣りで出会った
庄内藩江戸家老と繰り広げるお家騒動と恋物語?

◆参加費 お一人300円



1月29日 午後6時～8時 入間公民館

・月に一度のナイトサロン

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1500円 女性500円



◆お問い合わせ:サロン de いりまる事務局 TEL:080-8216-3501 渋谷浩
運営委員:佐藤傳一 大泉俊彦 佐藤正 佐藤昭一 阿部文子 渋谷民子 佐藤英四郎
大泉直子 大泉美代 佐藤江美子 沼澤真由美 大泉真知子

※参加を希望される方は、前の週の土曜日まで、小組の運営委員に連絡して下さい