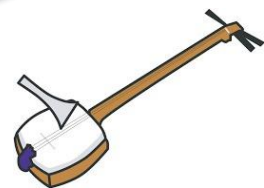


青木 1 区生きがいサロン

楽しい時間



青木 1 区生きがいサロンは、毎月第 2 第 4 金曜日に青木 1 区公民館にて開催されています。

10/26 の民謡を楽しむ会では、生きがいサロンのメンバーである熊谷昌子さん(94 歳)がソーラン節など得意の三味線と歌を披露しました。

また 12/7 には、高齢福祉課の「元気もりもり講座」でフレイル（要介護状態に近づく事）対策として、健康でいるためには「栄養摂取・体力を保つ運動・社会参加」の 3 つが大切だということを学びました。

サロンではお花見・紅葉狩り・豆まきなどいろいろな季節の会が開催されており、**楽しい時間**を一緒に過ごして益々元気一杯になっている青木 1 区生きがいサロンの皆さんです。



三味線も歌もお上手です



元気もりもり講座で学んで動いてパワーアップ



那須塩原市社会福祉協議会

