

# 梅雨に負けない元気なサロン

## 高林生きがいサロン

高林自治公民館にて毎月第2と第4火曜日に生きがいサロンでいろいろな行事が開催されています。

6/25(火)はラジオ体操で体をほぐしてから、テニスボールを使い土踏まずを刺激しながら脳のトレーニングをしました。

脳トレの『後出しじゃんけん』では、出す手が決まっているのにうまくできずみんなで大笑いとなりました。

雨の多い季節ですが、室内でもできることがあります。暑い夏の前の準備運動はとっても大切です。これで今年もぼっち夏を乗り越えられますね。



後出しじゃんけん



折り紙で脳トレ



那須塩原市社会福祉協議会



令和元年7月作成