

## ～ サロンなんぶ ～

12月のサロンなんぶが開催されました。

みんなが集まったら、まずは体をほぐす運動。軽い柔軟体操からスクワットまであって、体がぼかぼか温まります。その後、あしたばの会(宇佐市)の大正琴演奏があり、演奏に合わせてみんなで昭和の懐メロを歌いました。

お昼ご飯にはカレーとサラダをいただきました。手作りスイーツや漬物等の差し入れもあり、賑やかなテーブルを囲んで話に花が咲きました。



うーん!  
気持ちいいね～。



昔の歌ならまかせて!



こうやってみんなで食べると、  
美味しいのよね。

<サロンなんぶ開催日>

日時: 毎月第4火曜日

変更になることもあります。

10:00～13:00

場所: 南部公民館 集会室