

すまいる広場

～介護予防～

in であいの森

何だか最近つまずく
ことが多いみたい。

介護予防について
もっと知りたい。

最近外出機会が
少ないな・・・

気軽に認知症防ぐ
勉強がしたい！

このようなことについて、思い当たったら・・・

総合福祉センターであいの森に

来てみませんか！！

通いの場



新型コロナウイルス感染防止を図りつつ、心と体をリフレッシュしませんか？

であいの森では地域の高年者が生き生きと元気に暮らせるお手伝いをしていきます。

詳しくは裏面をご覧ください！

すまいる広場

であいの森では、今後「すまいる広場」を開催致します。
すまいる広場とは、自宅にこもりがちな高年者の方々が自由に通っていただける通いの場です。運動プログラム2回・学習プログラム2回の月4回を実施致します。
予約制ではないので、当日来館で自由にご参加いただけます。
是非お気軽に足を運んでみてください。

<12月>

ストレッチ	10日(木) ・ 16日(水)
塗り絵をしよう	14日(月) ・ 22日(火)

<1月>

簡単な体操をしてみよう	18日(月) ・ 27日(水)
百マス計算をしよう	7日(木) ・ 25日(月)

<2月>

簡単な体操をしてみよう	4日(木) ・ 15日(月)
新聞を書き写そう	9日(火) ・ 24日(水)

<3月>

簡単な体操をしてみよう	4日(木) ・ 15日(月)
クロスワードを解いてみよう	9日(火) ・ 24日(水)

時間：10時～10時30分

場所：であいの森 2階 大集会室（変更になる可能性もございます。）

定員：概ね30人

※事前申し込みは必要ありません。当日直接お越しください。

持ち物：体操・・・フェイスタオル、飲み物

学習・・・筆記用具、老眼鏡（必要な方）、12月は色鉛筆



コロナウイルス対策について

○入館時、利用登録証の確認を行います。お持ちでない方は、公的な身分証（免許証・保険証等）をご持参ください。

○換気をしながらの開催となります。体温調整できるように準備をお願いします。

○新型コロナウイルス感染拡大状況により変更になる可能性があります。

予めご了承ください。

ご不明なことがありましたら、いつでもお電話お待ちしております。

草加市総合福祉センターであいの森

住所：草加市柿木町261-1

電話：048-936-2791

いつでも来てね
待ってるよ!!



草加市社会福祉事業団HP