

# すまいる広場

## ～介護予防～

### in であいの森

であいの森に、心と体をリフレッシュしに来てみませんか？

当施設では地域の高年者の皆様が生き生きと元気に暮らせるお手伝いをしていきます。

すまいる広場では、地域の高年者の皆様がいつまでも若々しく元気に過ごしていただくため、運動や学習などの介護予防を毎月行っております。

ご自宅でも続けられるような体操や脳トレなどを実施！！

**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♪



## <11月>



### 11月

タオル体操 & 簡単ストレッチ： 1日(水)・20日(月)

であいの森まつりの飾りを作ろう： 17日(金)・29日(水)

時間：10時～10時30分

場所：であいの森 1階 レストラン奥

※内容は変更になる可能性もございます。

対象者：草加市在住の60歳以上の方

**※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・・・老眼鏡(必要な方)

のり・はさみ・ウェットティッシュ



## ～お知らせ～

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

○換気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。

○感染症拡大状況により日程や実施内容が変更になる可能性がございます。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

電話：048-936-2791

担当：山田 佐藤 NS 西村 中村



HP



facebook



YouTube

