

# すまいる広場

## ～介護予防～

in であいの森

すまいる広場では、地域の高年者の方々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ご提案しています。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ね♪



タオル体操&簡単ストレッチ： 9日(金)・22日(木)

童謡を歌おう： 14日(水)・27日(火)

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・筆記用具、老眼鏡(必要な方)



○換気をしながらの開催となります。ご自身で体温調整できるように準備をお願いします。

○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)をご持参ください。

○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

《草加市社会福祉事業団》



HP



facebook



YouTube