

すまいる広場

～介護予防～

in であいの森



寒い毎日が続いておりますが 皆さまどうお過ごしですか？ 寒くて自宅にこもりがちだった日々も 春に向けて、少しずつ動いてみようかな！と思われている方は、私たちと一緒に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。

すまいる広場とは、自宅で過ごす事の多い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♪



< 3月 >

タオル体操&簡単ストレッチ： 4日(月)・19日(火)

1年間を振り返ろう： 14日(木)・27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・・・筆記用具、老眼鏡(必要な方)



感染症対策等について

○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。

○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

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》

