

# すまいる広場

## ～介護予防～

in であいの森

### すまいる広場とは？



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きます。

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♪

### <9月>

簡単な体操をしてみよう： 3日（金）・13日（月）

写真立てを作ろう： 7日（火）・28日（火）

時間：10時～10時30分

場所：《簡単な体操》であいの森 2階 大集会室  
《写真立て作り》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）

### コロナウイルス対策について

○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。

○新型コロナウイルス感染拡大状況により日程や実施内容に変更がある場合がございます。

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

