

# すまいる広場

## ～介護予防～ in であいの森



少しずつ暖かい日が増えてきましたね！ 春に向けて、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回を実施いたします。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。



### 4月



タオル体操&簡単ストレッチ	5日(金) ・ 17日(水)
春に解きたい脳トレ	9日(火) ・ 25日(木)

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）

### ◎お知らせ◎



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。

- 学習プログラム開催時、ご自宅でも脳トレを行いたい方には、持ち帰り用として1枚10円でコピーを行います。必要な方は、職員にお声がけください。
- 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。
- 状況により日程や実施内容に変更になる可能性があります。予めご了承下さい。

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》

