



新しい生活様式に配慮した 「つどいの場」です



体験大歓迎
お気軽に

ご利用条件

- 市内に居住で65歳以上の方。
- 介護保険のサービスを使ってもOKです。
(ただし、個別ケアなどの対応はできません)
- 「送迎」と「入浴」はありません。
- ご自身で、来て帰ることができる人。

いきいきサロンの一日 〈午前〉と〈午後〉の 《どちらか》

2020年度は

午前の部 10時➡12時

午後の部 13時➡15時

●健康体操●レクリエーション●和みの時間



通常メニュー レクリエーション

★内容は参加者の皆さんと一緒に決めます

- 健康づくり
- 認知症予防活動
- 趣味活動
- 地域交流



介護予防 強化メニュー 介護予防講座

★原則月1回実施しています

- 専門家をお招きして介護予防に関するテーマについて取り組みます。



※2020年度は10月からの予定

高齢者生協 いきいきサロン ほのぼのみくら

毎週 木曜日 午前の部 10時~12時
午後の部 13時~15時

会場 御菅すいせんプラザ
(菅原通 3-3-2)

参加費
200円

ご相談・お申込みは、
お住まい地域の

あんしんすこやかセンター まで

