

2024 年度

桜道コミュニティハウス・港南中央地域ケアプラザ共催事業

桜道サロン

仲間づくりと介護予防

ヒトの元気の源は自分が楽しいと感じる時間を過ごすこと。その心地よい時間を周りの人と一緒に過ごし、そこから、つながりを築くことで、自分らしく過ごせる居場所を見つけてみませんか？

- 場 所 桜道コミュニティハウス 2階
- 対 象 50才以上の方 20名（先着順）
- 受付開始 3月11日（月）11時からお電話で連絡
もしくは直接施設でお申込みください。

★マスクは着用ください。

日時	内 容	参加費・持ち物
第1回 4月24日（水） 10:00~11:00	歌声サロン 講師：本田弘子先生 懐かしい音楽を聴いたり、歌うことで、楽しい時間を過ごします。	全3回で 500円 持ち物は 特にありません
第2回 5月22日（水） 10:00~11:00	玄米ダンベル体操 講師：表和美先生 日常生活の様々な動作を、自力でしっかりこなすための握力と腕力をつける高齢者でも無理なく出来る体操	
第3回 6月26日（水） 10:00~11:30	スリーA 講師：森下理絵子氏 あたまと身体を使ったリクレーション“スリーA”を楽しみます。	

受付・お問い合わせ

桜道コミュニティハウス 電話 045-843-5406