

介護予防サロン

介護予防サロンは、概ね70歳以上で心身に不安を感じている方々を対象に行っています。なお、現在介護をされている方も介護を経験された方も、リフレッシュの場として、また、介護について語っていただく場としてご参加ください。

参加費無料
予約不要

日時 毎月第1土曜日
10:30~12:00

場所 学園東地域福祉センター
TEL 795-3581 (お問い合わせ先)

プログラム ♪ 楽しくゆっく身体と頭を動かしましょう!
講師 健康運動指導士 朝野 みどり さん

♪ 歌って笑って若返り、脳の刺激で認知症予防!
講師 歌唱療法士 上坂 尚美 さん

*上記プログラムを各月交互に行っています。

♪ みんなでお茶しましょう!

協力 学園都市あんしんすこやかセンター
介護施設職員・地域ボランティア



毎回30分、体操や歌で心身を柔らかく



グループでおしゃべりタイム



新春輪投げ大会

