

住み慣れた地域で暮らし続けるために

楽しく笑って、明るい明日への生きがいを感じる

やさしい居場所

# みかんの家

- コーヒーやお茶を飲みながら、お喋りを楽しんでお互いを理解して、生活の知恵を学ぶ**場所**（サロン）
- ゲーム（むかし遊びなど）、合唱、趣味活動やボール体操を通じて、健康を保ちながら、お互い楽しく過ごす**場所**
- 高齢者支援センターの担当者が、体調（このごろ気になること）やご家族の相談など、なんでも気軽に相談にのれる**場所**

■場 所：鶴間会館

■開催日時：7月17日（日）13：30～15：30  
〔次は、8月21日（日）を予定しています〕

■参加費：100円 どなたでも気軽にご参加下さい

## 1、ボール体操

椅子に座り、ボールを使っての体操

## 2、ミニ介護予防教室（脱水について）

※お隣の方とお喋りを楽しみながら、お茶をどうぞ！！

## 3、昔遊び

折り紙、百人一首、しゃもじりレー等

思わず笑いがこぼれますよ…



連絡先：南第1高齢者支援センター ☎042-796-2789