

平安町第二会館

へいあん ^み ^す 美鈴サロン

みんなで楽しく・元気に！

健康づくり介護予防等を行う地域の居場所・交流の場です。
いつまでも自分らしく生活できるように、
生活や健康を見直してみませんか？
一人ひとりが前向きに年を重ねられる町 平安を目指しましょう。



活動内容

実施日：毎週日曜日
実施時間：10時～12時45分
場所：平安町第二会館
費用：昼食込 1回500円
対象：
○要支援1・2の認定がある方
○65歳以上で要支援相当の方
介護予防の方、健康作りの方
大歓迎します。

予定メニュー一例

10:00 ～ 朝の会
体操
11:00 ～ レクリエーション
(脳トレ・手芸・クイズ・
ボールゲーム・歌声サロン
等 楽しいこと色々)
12:00 ～ 昼食
12:45 ～ 帰りの会

この活動は、ボランティアと地域住民の方々が要支援者等の介護予防・生活支援を行う取り組みです。

お申し込み・お問い合わせ

「へいあん 美鈴サロン」 河西 英彦 090-3246-4558 FAX(521-5931)
住所・氏名・電話番号を申し込み下さい、後ほど申込用紙をお渡しします。