



地区サロンのお知らせ

裾野市では、介護予防を目的としたサロンを各地域で実施しています。楽しく介護予防ができるよう企画してありますので、是非ご参加ください！

西地区 たのしみサロン	5/7(火)	スカットボール競技	南地区 たのしみサロン	5/16(木)	スカットボール競技
	6/4(火)	うちわを作ろう！		6/20(木)	うちわを作ろう！
	7/2(火)	ストレッチ体操(バンビ)		7/18(木)	バス旅行(行先:未定)
	8月 夏休み(熱中症予防のため)			8月 夏休み(熱中症予防のため)	
	9/3(火)	介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター)		9/19(木)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会)
	10/1(火)	バス旅行(行先:未定)		10/17(木)	介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター)
	11/5(火)	歌声喫茶(合唱)		11/21(木)	介護予防体操(健康運動指導士)
	12/3(火)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会)		12/19(木)	介護予防体操(健康運動指導士)
	2/4(火)	次年度の計画づくり・茶話会		2/20(木)	次年度の計画づくり・茶話会
	3/4(火)	生活総合機能改善機器を活用したレク、体操(社協)		3/27(木)	生活総合機能改善機器を活用したレク、体操(社協)
開催日:第1火曜日 時間:10時00分~11時30分 場所:二本松公民館 持ち物:水分、タオル、マスク、室内用運動靴		開催日:第3木曜日(3月は第4木曜日) 時間:10時00分~11時30分 場所:南小学校1F 会議室 持ち物:水分、タオル、マスク、室内用運動靴			
深良地区 サロン コスモス会	5/10(金)	スカットボール競技	東地区 ふれあいサロン	5/8(水)	スカットボール競技
	6/7(金)	うちわを作ろう！		6/5(水)	フルヤ トモヒロ ライブ
	7/5(金)	介護予防体操(健康運動指導士)		7/3(水)	歌声喫茶(合唱)
	8/2(金)	防災講座(都市計画課)		8月 夏休み(熱中症予防のため)	
	9/6(金)	ポッチャ競技		9/4(水)	健活講座(明治安田生命)
	10/4(金)	バス旅行(行先:未定)		10/2(水)	防災講座(都市計画課)
	11/1(金)	散策(ウォーキング)		11/6(水)	介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター)
	12/6(金)	介護保険制度を学ぼう(北部地域包括支援センター)		12/4(水)	介護予防体操(健康運動指導士)
	2/7(金)	次年度の計画づくり・茶話会		2/5(水)	次年度の計画づくり・茶話会
	3/7(金)	生活総合機能改善機器を活用したレク、体操(社協)		3/5(水)	ウォーキング
開催日:第1金曜日(5月は第2金曜日) 時間:13時30分~15時30分 場所:深良支所2階大会議室 持ち物:水分、タオル、マスク		開催日:第1水曜日(5月は第2水曜日) 時間:10時00分~11時30分 *9時30分~血压測定実施 場所:東地区コミュニティセンター ※東小となり 持ち物:水分、タオル、マスク、室内用運動靴			
呼子地区 ふれあいサロン	4/4(木)	スカットボール競技	須山地区 ごんべっこの会	4/11(木)	スカットボール競技
	5/9(木)	散策(ウォーキング)		5/9(木)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会)
	6/6(木)	うちわを作ろう！		6/13(木)	うちわを作ろう！
	7/4(木)	食事会(皆で調理)		7/11(木)	セタ会・皆で飾りをつくろう
	8/1(木)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会)		8/8(木)	ストレッチ体操(バンビ)
	9/5(木)	歌声喫茶(合唱)		9/12(木)	介護保険制度を学ぼう(北部地域包括支援センター)
	10/3(木)	介護保険制度を学ぼう(北部地域包括支援センター)		10/10(木)	歌声喫茶(合唱)
	11/7(木)	富岡第二小学校との交流		11/7(木)	バス旅行(行先:未定)
	12/19(木)	クリスマス花飾りづくり(村上様)		12/12(木)	クリスマス会
	2/6(木)	次年度の計画づくり・茶話会		開催日:第2木曜日(11月は第一木曜日) 時間:13時30分~15時00分 場所:須山地区研修センター 2階 持ち物:水分、タオル、マスク、室内用運動靴 ※7.12月は9時00分~15時00分	
3/7(金)	バス旅行(行先:未定)				
開催日:第1木曜日(5月は第2、12月は第3木曜日) 3月は第1金曜日 時間:10時00分~11時30分 *9時30分~血压測定実施 場所:呼子公民館 持ち物:水分、タオル、マスク		※日程や内容は、一部変更、中止する場合があります。 ※お住いの地区以外のサロンにも参加可能。申込みは不要です。 ※参加費は無料ですが、一部ご負担いただく場合があります。 ※体調がすぐれない時は無理せず休養下さい。 問い合わせ 連絡先:裾野市社会福祉協議会 (電話 992-5750)			

いきいきサロン

