



高齢者あんしんセンターたより

お元気クラブ介護予防教室に参加してみませんか！



脳や体を動かしましょう。体を動かさない状態が続くと心と体の機能が弱ってしまいます。みんな一緒に運動をしていくつになっても健康で楽しく暮らしてみませんか？今でも健康に気を付けている方、これから健康に気を付けていきたい方、興味がある方、お問い合わせください。

○会場：上並榎第一公民館（群馬県高崎市上並榎町 1150-1）

○対象：上並榎第1、筑縄第1～第3、上小埜、下小埜第1、2

○定員：15名程度

○参加費：無料

○日程：全13回（下記の日程通り）

○時間：10時から11時30分

※ご自身で来ていただくことを基本としますが、状況に応じて送迎も致しますのでご相談ください。

※教室の運営は、高崎市が「高齢者あんしんセンターようざん なみえ」に委託して行います。

【開催日程】平成30年度：4か月コース（毎週木曜日）

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
9月6日	9月13日	9月20日	9月27日	10月4日	10月11日	10月18日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
10月25日	11月1日	11月8日	11月15日	11月22日	12月13日	

お元気クラブ介護予防教室への参加申込先

高齢者あんしんセンターようざん なみえ

電話：027-388-9143

担当職員：沼澤・相馬・小池・山本



6月開催カフェ報告

6月8日

オレンジカフェようざん小埜

梅雨に備えて、2種類の折り紙の傘を制作しました。色鮮やかな傘づくりに時間もあっという間に過ぎました。



6月16日

オレンジカフェようざん並榎

認知症予防のお話を聞いた後に、競技輪投げを行いました。おやつに白玉ぜんざいを美味しく召し上がりました。



6月18日

わくわくりビングあらい

脳の活性化を図る「シナプソロジー」を行いました。「難しいね」「でも楽しい」と笑いながら参加されました。



オレンジカフェのお知らせ

オレンジカフェようざん並榎

7月21日 10:00～11:30

場所：ショートステイようざん

オレンジカフェ小埜

7月27日 10:00～11:30

場所：ようざん小埜



高齢者あんしんセンターようざん なみえ

引っ越ししました。

住所：高崎市上並榎町 1182

電話：027-388-9143

担当職員：沼澤・相馬

小池・山本

