

采女が丘 交流サロン

時間：9：00～11：30

参加費：100円

場所：采女が丘コミュニティセンター

采女が丘の住民の方々のふれあいの場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

★5月のサロンのご案内 5月3日（金）AM9：00から
レクレーション（ボーリング・ボール運びなど）

★6月のサロンのご案内 6月7日（金）AM9：00から

出前講座「災害から命を守るために 自助・共助・公助

講師：四日市市役所、危機管理課の小林様

★7月のサロンのご案内 7月5日（金）AM9：00から

出前講座「知っておきたい医療と福祉の現状

講師：市立四日市病院医療相談センターサルビア、長門様

★毎月第1金曜日★

*毎回 ①介護予防体操・お達者ストレッチ・筋肉トレーニングなど実施

高齢福祉課発行の「健康だより」の音読・脳トレ・季節の歌・懐かしい歌・レクレーション・催し物など実施

②うつべ在宅介護センターの看護師による血圧測定、健康相談・専門員による介護相談など 「健康手帳」に毎回の結果記録などあります。

*スタッフ一同皆様にお会いできること楽しみにしております。