

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。

★ 6月のサロンのご案内 6月5日（金）AM9：00から

人権啓発ビデオ「親愛なるあなたへ」視聴とグループワーク

★ 7月のサロンのご案内 7月3日（金）AM9：00から

バンド演奏 ザ・サンライズさんによる懐かしい歌・歌謡曲など

音響さんを含め11人の北勢の方です。

5月は内部地区自主防災担当の山本さん、森下さん、西村さんに来ていただき非常用保存食「アルファーマイ」を使っ

てわかめご飯を炊き、皆さんに持ち帰って頂きました。スタッフは良い経験をさせて頂きました。

★毎月第1金曜日★

*毎回 ①介護予防体操・お達者ストレッチ・レクレーション・講演会など実施

四日市市役所 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。