

篠籠田で元気シリーズ 第4弾！

みんなで**健康寿命**延ばそう！

10月の内容

・体操

・ペーパークーリング(カード作り等)

先生がいるので、初めてでも大丈夫♡

・ティータイム



日時: R1年10月11日(金) 10時～12時

場所: ハツ原町会ふるさと会館



参加費: 200円 飲み物付き

余剰分は今後の介護予防の物品購入の予定です

申し込みは不要。お気軽にご参加

下さい。

ボランティア
募集中

お問い合わせ先

柏西口地域包括支援センター

電話: 04-7142-8008

集いの効果

- 地域の繋がり
- 友達作り
- 閉じこもり予防
- 地域の情報交換
- 介護予防
- やりがい

外に出るだけでも効果的

ボランティアとして参加者の笑顔と出会える