

およいなんしきの

開催のお知らせ



しゃかいふくしほうじん さいせいかい し ぶ ながのけんさいせいかい
社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部長野県済生会

シルバーランドきしの

基本理念「人に寄り添い、地域とつながる」

シルバーランドきしでは、地域の元気を応援するために「およいなんしきの」を開催しています。みんなで集まって「リズム体操」・「認知症予防ゲーム」・「笑いヨガ」・「茶話会」・「カラオケ」などをおこなって、頭も体も元気になりませんか！

開催予定日	内容
4月17日(水)	リズム体操 認知症予防ゲームなど
5月15日(水)	リズム体操 笑いヨガなど
6月19日(水)	リズム体操 カラオケなど
7月17日(水)	リズム体操 認知症予防ゲームなど
8月7日(水)	リズム体操 笑いヨガなど
9月18日(水)	リズム体操 カラオケなど

開催予定日	内容
10月9日(水)	リズム体操 焼き芋大会など
11月13日(水)	リズム体操 そば打ち体験など
12月18日(水)	リズム体操 認知症予防ゲームなど
1月15日(水)	リズム体操 笑いヨガ、お餅つきなど
2月19日(水)	リズム体操 カラオケなど
3月18日(水)	リズム体操 お寿司食事会など

- 開催場所：「シルバーランドきしの」地域交流室（佐久市根岸113-1）
- 開催時間：午前10時～午前11時30分（午前9時30分受付開始）
- 参加費：無料（食事会等有料の内容もあります。毎月地域の回覧でご確認ください。）
- 持ち物：上履き、飲み物
- 参加定員：20名程度
- 申込先：0267-64-6635（シルバーランドきしの）
月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分

◎この他にも、「ハンドアロママッサージ」や「夏祭り」など地域の方も参加できる行事を企画していきます。ご参加お待ちしております。

ボランティア募集！

「掃除」「洗濯」「皿洗い」「話し相手」「草むしり」なんでも結構です。お気軽にご連絡下さい（0267-64-6635）

