

地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内
 電話:2-2016 FAX:2-2931
 相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

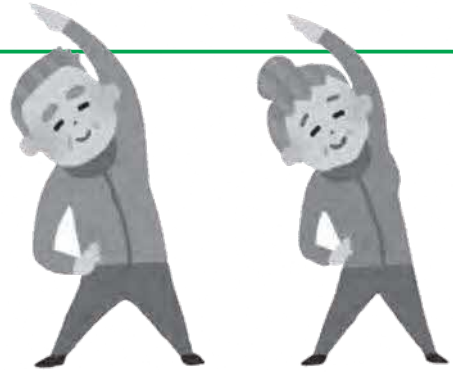
～ 脳の健康教室開催のお知らせ ～

みなさん、最近物忘れが増えていませんか？体操や交流等で脳の活性化を図ることで認知機能を維持できると言われており、デイサービスセンターで脳の健康教室を開催しています。

教室では学習教材を使った「脳トレ」、DVDの「体操」、お茶を飲みながらの「交流・サロン」を行っており、誰でも楽しく参加できるプログラムで頭も体も活性化できます！
 随時見学も受け付けているので、お気軽にご参加ください。



- 日時：毎週 水曜日（月1回お休み）
 午前9時30分～11時30分（予定）
- 場所：長万部町デイサービスセンター
- 対象者：おおむね65歳以上の町民
- 参加料：月額 1,000円（毎月会場にてお支払いください）
- 持ち物：上靴（運動しやすい靴）、汗ふきタオル
- 内容：脳活性を図る簡単な学習、
 足腰をゆっくり鍛える体操など



- 会場まで遠くて通えない方は、事前にご相談ください。
 ※定員は18名です。お申し込みは、下記まで電話または来所にてお願いいたします。
 ご友人・知人等をお誘いのうえ、是非一度ご参加ください！！

【申込・お問い合わせ先】長万部町デイサービスセンター（☎2-4500）担当：村上・七尾

Let's

わたしとまちの 第一歩

所在地 長万部町社会福祉協議会
 電話 6-7711
 時間 8:30~17:15 (土日祝、年末年始を除く)



ミニカゴ作り始めました ～ふれあいハイム～

ふれあいハイムで久しぶりのクラフトバンドでものづくりを行いました。以前作ったことがある方、今回が初めての方計7名が集まりミニカゴの制作。「クラフトバンドという名前ではなかったけど、子どもの頃に作っていたことを思い出した、とても懐かしい」と言っていた方もいました。ミニカゴ作りの他雑巾縫いも開始するのでハイムに行って、またみなさんとお話できることを楽しみにしています。



新しい趣味に！ むり絵を始めてみませんか？

脳を活性化させ認知症予防効果に期待されているむり絵を少しずつ広めています。色鉛筆を細かく動かすことで手指のリハビリになったり色選びや塗る作業に没頭して心身の緊張がほぐれリラックス効果もあるそうです。塗り終えたあとの達成感や完成した作品をみてやりがいを感じる事ができるのではないのでしょうか？誰でも美しく自分らしい絵が描けるむり絵！脳を鍛えて健康になりませんか？



むり絵を始めて
 みたい方は生活支援
 コーディネーターに
 ご連絡ください。



(有料広告)

保育士さん 看護師さん 保健師さん 募集!



資格をお持ちの方、一緒に保育のお仕事しませんか？
 年齢は問いません。勤務時間もお相談にのります。



みんな
 ちがって
 みんな
 いい♡

宗教法人乗蓮寺 いずみ保育園 お気軽にお問い合わせください。☎2-3592