



地区サロンのお知らせ

裾野市では、介護予防を目的としたサロンを各地域で実施しています。楽しく介護予防ができるよう企画してありますので、是非ご参加ください！

5/7(火)	スカットボール競技 うちわを作ろう！ ストレッチ体操(パンピ)	8月 夏休み(熱中症予防のため) 介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター) バス旅行(行先:未定)	5/16(木)	スカットボール競技 うちわを作ろう！ バス旅行(行先:未定)	南地区
6/4(火)	スカットボール競技 うちわを作ろう！ ストレッチ体操(パンピ)	8月 夏休み(熱中症予防のため) 介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター) バス旅行(行先:未定)	9/19(木)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会) 介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター)	たのしみサロン
7/2(火)	スカットボール競技 うちわを作ろう！ ストレッチ体操(パンピ)	8月 夏休み(熱中症予防のため) 介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター) バス旅行(行先:未定)	10/17(木)	介護予防体操(健康運動指導士)	
9/3(火)	介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター)		11/21(木)	介護予防体操(健康運動指導士)	
10/1(火)	バス旅行(行先:未定)		12/19(木)	介護予防体操(健康運動指導士)	
11/5(火)	歌声喫茶(合唱)		2/20(木)	次年度の計画づくり・茶話会	
12/3(火)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会)		3/27(木)	生活総合機能改善機器を活用したレク、体操(社協)	
2/4(火)	次年度の計画づくり・茶話会				
3/4(火)	生活総合機能改善機器を活用したレク、体操(社協)				
開催日:第1火曜日			開催日:第3木曜日(3月は第4木曜日)		
時間:10時00分~11時30分			時間:10時00分~11時30分		
場所:二本松公民館			場所:南小学校1F会議室		
持ち物:水分、タオル、マスク、室内用運動靴			持ち物:水分、タオル、マスク、室内用運動靴		

5/13(月)	スカットボール競技 うちわを作ろう！ 七夕会・皆で飾りをつくろう		5/8(水)	スカットボール競技	東地区
6/3(月)	スカットボール競技 うちわを作ろう！ 七夕会・皆で飾りをつくろう		6/5(水)	フルヤトモヒロ ライブ	
7/1(月)	七夕会・皆で飾りをつくろう		7/3(水)	歌声喫茶(合唱)	
8/5(月)	歌声喫茶(合唱)		8月 夏休み(熱中症予防のため)		
9/2(月)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会)		9/4(水)	健活講座(明治安田生命)	
10/7(月)	介護予防体操(健康運動指導士)		10/2(水)	防災講座(都市計画課)	
11/11(月)	介護保険制度を学ぼう(北部地域包括支援センター)		11/6(水)	介護保険制度を学ぼう(地域包括支援センター)	
12/2(月)	介護予防体操(健康運動指導士)		12/4(水)	介護予防体操(健康運動指導士)	
2/3(月)	次年度の計画づくり・茶話会		2/5(水)	次年度の計画づくり・茶話会	
3/3(月)	バス旅行(行先:未定)		3/5(水)	ウォーキング	
開催日:第1月曜日(5、11月は第2月曜日)			開催日:第1水曜日(5月は第2水曜日)		
時間:13時30分~15時30分			時間:10時00分~11時30分 *9時30分~血压測定実施		
場所:富岡支所			場所:東地区コミュニティセンター ※東小となり		
持ち物:水分、タオル、マスク			持ち物:水分、タオル、マスク、室内用運動靴		

4/4(木)	スカットボール競技 散策(ウォーキング)		4/11(木)	スカットボール競技	須山地区
5/9(木)	散策(ウォーキング)		5/9(木)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会)	
6/6(木)	うちわを作ろう！		6/13(木)	うちわを作ろう！	
7/4(木)	食事会(皆で調理)		7/11(木)	七夕会・皆で飾りをつくろう	
8/1(木)	脳トレ・ゲーム(社会福祉協議会)		8/8(木)	ストレッチ体操(パンピ)	
9/5(木)	歌声喫茶(合唱)		9/12(木)	介護保険制度を学ぼう(北部地域包括支援センター)	
10/3(木)	介護保険制度を学ぼう(北部地域包括支援センター)		10/10(木)	歌声喫茶(合唱)	
11/7(木)	富岡第二小学校との交流		11/7(木)	バス旅行(行先:未定)	
12/19(木)	クリスマス花飾りづくり(村上様)		12/12(木)	クリスマス会	
2/6(木)	次年度の計画づくり・茶話会				
3/7(金)	バス旅行(行先:未定)				
開催日:第1木曜日(5月は第3木曜日)			開催日:第2木曜日(11月は第1木曜日)		
3月は第1金曜日			時間:13時30分~15時00分		
時間:10時00分~11時30分 *9時30分~血压測定実施			場所:須山地区研修センター 2階		
場所:呼子公民館			持ち物:水分、タオル、マスク、室内用運動靴		
持ち物:水分、タオル、マスク			※7、12月は9時00分~15時00分		

※日程や内容は、一部変更、中止する場合があります。
 ※お住いの地区以外のサロンにも参加可能。申込みは不要です。
 ※参加費は無料ですが、一部ご負担いただく場合があります。
 ※体調がすぐれない時は無理せず休養下さい。
 問い合わせ
 連絡先:裾野市社会福祉協議会
 (電話 992-5750)

いきいきサロン