



元気にはつらつと 生きるための 誰でもサロン



R6年度より開催曜日・場所が変更になります
ご参加の際はご注意ください

参加無料
申込不要

開催日：毎月第3水曜日（8月はお休み）

会場：旭町公民館1階 集会室

時間：13:30～15:00

（開場・受付13:20～ 入退室は自由です）

対象者：蕨市在住の65歳以上の方

内容：月替わりで体操・講話など

持ち物：飲み物

日程と活動内容は裏面でご確認ください

諸般の事情により中止・プログラム変更の可能性があります

<問い合わせ>

蕨市社会福祉協議会 蕨市第一地域包括支援センター

開所時間：平日8:30～17:15

住所：蕨市錦町3-3-27 TEL：048-434-6721

R6年度 誰でもサロン 活動内容	
開催日	内容
4月17日(水)	いきいきリズム体操 (アルソック)
5月15日(水)	音楽に合わせた介護予防体操 (プラザ薬局)
6月19日(水)	元気に歩こう講座 (戸田中央リハビリテーション病院)
7月17日(水)	転倒予防体操 (はな訪問看護ステーション)
8月 お休み	
9月18日(水)	あんしんヨガ (アルソック)
10月16日(水)	指ヨガ・呼吸法 (植村先生)
11月20日(水)	脳トレ・嚥下 (はな訪問看護ステーション)
12月18日(水)	ハンドマッサージ (鈴木先生)
1月15日(水)	簡単! ゆっくり筋トレ (シンコースポーツ)
2月19日(水)	栄養について (蕨市役所)
3月19日(水)	ガンバルーン <ボール体操> (シンコースポーツ)

※内容は変更になる場合があります