



毎日を「元気に」、「はつらつと」  
生きるための



# 誰でも サロン

開催日 毎月第2火曜日  
会場 中央3丁目旭町町会集会所  
時間 13時30分～15時00分  
持ち物 飲み物  
対象者 蕨市在住の65歳以上の方



健康・薬の知識を  
深める

脳トレゲーム

お友達との参加  
大歓迎

## ◆ 各月のテーマ ◆

4/13 脳トレ・ボードゲーム

5/11 薬とビタミン・ミネラル

6/8 認知症予防と食事

7/13 熱中症・脱水チェック

8月 休み

9/14 ロコモチェック

10/26 脳トレ・ボードゲーム

11/9 糖尿病(糖化度測定)

12/14 未定(お楽しみに)

1/11 脂質異常症・冷え

2/8 薬の話(目薬)

3/8 高血圧・減塩

※新型コロナウイルスの感染状況により中止の可能性があります

蕨市第一地域包括支援センター  
営開所時間 平日 8:30～17:15  
住所：蕨市錦町3-3-27

まずはお気軽にお電話ください。

048-434-6721