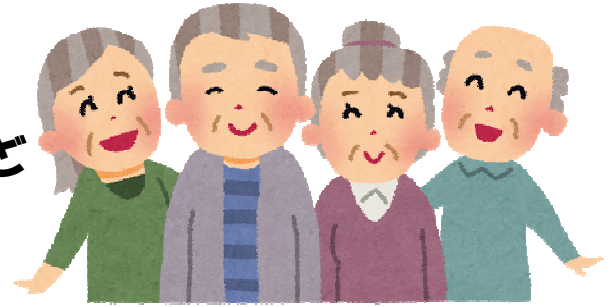


彩寿苑サロン

参加対象者：地域の高齢者の皆様

場 所：彩寿苑テイルーム

内 容：交流,簡単な体操,食事会など



【2014年度開催日程】

- | | | | |
|-----|-----------|-------------|-------------|
| 第1回 | 5月5日(月) | 12:00~14:30 | 談話(フリートーク) |
| 第2回 | 7月9日(水) | 12:00~14:30 | 熱中症予防講座 |
| 第3回 | 9月10日(水) | 12:00~14:30 | 認知症予防講座 |
| 第4回 | 11月12日(水) | 12:00~14:30 | インフルエンザ予防講座 |
| 第5回 | 1月17日(土) | 12:00~14:30 | 頭の体操 |
| 第6回 | 3月3日(火) | 12:00~14:30 | 転倒予防講座 |

いつまでも輝きながら元気に生活するために介護予防の健康づくり活動を習慣にしませんか？

お気軽にご参加ください!!



社会福祉法人 浦和の里

地域包括支援センター彩寿苑

TEL：048-857-6517

FAX：048-857-6500

【開催内容】

第1回 5月5日(月) 14:00~15:30 談話(フリートーク)

初回は皆さんの自己紹介や会話を楽しみませんか？



第2回 7月9日(水) 12:00~14:30 熱中症予防講座

屋外だけではなく室内でも時には命に関わることもあるのをご存じですか？正しい知識と自分でできる熱中症対策をお教えします。



第3回 9月10日(水) 12:00~14:30 認知症予防講座

いつまでも脳を若く保つ方法や物忘れを予防する簡単な方法をお教えします。



第4回 11月12日(水) 12:00~14:30 インフルエンザ予防講座

インフルエンザは普通の風邪とは違った注意が必要な感染症です。正しい予防、対策方法をお教えします。



第5回 1月17日(土) 12:00~14:30 頭の体操

頭の体操は脳が活性化し、認知症予防にも繋がります。いつまでも元気であるために楽しい頭の体操を一緒に行いませんか？



第6回 3月3日(火) 12:00~14:30 転倒予防講座

転倒すると外に出かけなくなったり、家に閉じこもりがちになってしまいます。そんな転倒に対する不安を取り除く方法をお教えします。

