

行こう！！いこいの家八幡2025



～ちょっとためになるミニ講座～



知識を身につけ、ますます元気に、健康に!!

今年は、老人福祉センターで地域包括支援センターの職員が
ミニ講座を4回開催します!お気軽に参加してください。



第3回

「動いて、笑って、楽しくフレイル予防」



・フレイルチェックと自宅でできる健康体操

～懐かしの歌謡曲に合わせて楽しく体を動かしましょう!～

地域包括支援センター 主任ケアマネジャー 平野 友香



・老人福祉センターを楽しむためのご利用案内

吉岡町老人福祉センター

斎藤 ひかる



日時：12月5日(金) 10:00～11:00

場所：老人福祉センター(いこいの家八幡) 大広間

住所：吉岡町南下1333-4

問合わせ先：0279-54-3603 (老人福祉センター)



第4回

R8.2月予定
「権利擁護について知ろう」

第1回 開催報告
「熱中症予防～暑さに負けない食事」



第2回 開催報告
「認知症について知ろう」



暑い日でしたが、
約30名の方に
参加して
いただきました。

講話やVR体験
元気になるカフェ
もOpenしました!!

