

城山ウォーキング(R3.11.28)

昨年から始まり、第2回目となった今年も、とっても良いお天気！玉ねぎの苗植えやほうれん草の収穫体験もあり、大人も子供も楽しく参加することが出来ました。



ふるまい鍋もあり、心も体もホッカホカ。



長生会(R3.12.1)



定期的な歯医者さんの受診は大切です♪

西区保健子ども課より、歯科衛生士の方をお招きして「歯の健康」について、お話していただきました。歯みがきの方法もご指導いただき、みなさんでお口の健康について学びました☆



こはるカフェ(R3.11.17)



サンタさんのおヒゲを作るのが中々むずかしい・・・。

およそ1年ぶりのこはるカフェ開催！久しぶりの開催で、前の夜は楽しみで眠れなかったと話される方もおられました☆クリスマスの飾り物を作り、みなさん喜ばれていました♪



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

発行元：熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和
熊本市西区城山下代4丁目10-16B
☎096-329-6743
<http://sanwaso.jp>

☆次号は5月頃の発行予定です☆