毎月第3水曜日
こはるカフェ

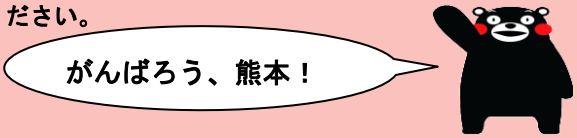
健康教室やカフェを開催しています。
その時に、おやつ作りや準備等お手伝いをしてくださる方を募集しています。
一緒に活動してみませんか？

毎月第４木曜日
はつらつクラブ

熊本地震について

被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。ボランティアや支援して下さる皆さん、本当にありがとうございます。

まだまだご苦労も多いかと思います。自宅の片づけ等お困り事があれば、災害ボランティアセンター等のご紹介が出来ますので、ささえりあ三和までお気軽にお電話ください。



三和まちかどスナップ

城山

一町内避難訓練　２月２８日

日頃の訓練が
大切です。

池上

JR ウォーキング１月３０日

地元の方たち
総出でおもてなし！

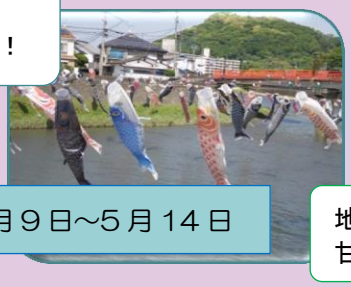
のっぺ汁、
イノシシ肉、
豆だご、
焼き芋等。

高橋

ふれあい広場３月１６日

歌って、笑って
楽しいひととき♪

今年も元気に
泳いでいます！

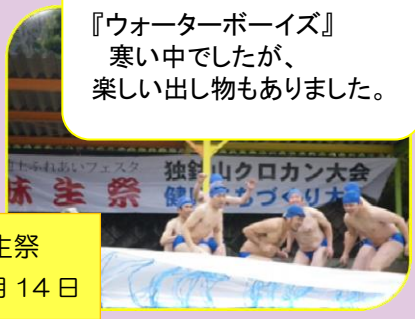


鯉のぼり４月９日～５月１４日

ふれあい給食　３月６日

地元の採れたてｷｬﾍﾞﾂは
甘くておいしかね～。

『ウォーターボーイズ』
寒い中でしたが、
楽しい出し物もありました。



味生祭
２月１４日

活動報告

元気はつらつ教室
３月８日実施　４６名参加

皆で楽しく
健康づくり♪

NPO 法人　ｽﾎﾟﾚｸ･ｴｲﾄ
林田　久美子先生からご指導いただきました。

・キャベツのメンチカツ
・三色和え
・きのこと根菜の味噌汁
・コーヒーゼリー

男性料理教室
１月２７日実施　15 名参加

おいしい料理をつくるぞ！

介護ミニ講座

５月30日(月)
13:00～15:00
「ちょっと知っていると
便利な介護の方法」

講師　日本赤十字社
熊本県支部

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 号室
☎096-329-6743
http://sanwaso.jp