

ロコトレ (R4.9.16)

下代公民館・上代北浦老人憩いの家で月2回行っていきます。写真は老人憩いの家での活動風景です☆



ロコトレは、ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）を予防するために行っています。

城山半田お楽しみ会 (R4.9.22)



城山5町内百歳体操で、敬老のお祝いを兼ねて、お楽しみ会が行われました☆百歳体操後には、プレゼントや合唱を行い、最後に全員でダンスを踊りました♪



グランドゴルフ (R4.9.26)



城山公園で3ヶ月ぶりに、グランドゴルフ大会がありました！久しぶりの開催で、皆さん楽しく参加されていました☆



ナイスショット！

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。

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和



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2月頃の発行予定です☆