

## こはるカフェ

お待ちしております！



日時：  
毎月第3水曜午後1～3時  
場所：  
城山コミュニティセンター・和室  
(西区上代6-35 ☎329-8767)  
お気軽にお寄りください♪



「生活支援コーディネーター」が  
ささえりあに配置されました。

高齢者が住み慣れた地域  
で暮らしていく為に、地域  
で何が必要か？何が出来る  
か、皆さんと共に取組みま  
す。ご協力をお願いします。



## 三和まちかどスナック

城山福寿会 11月24日

## 池上

高橋敬老会 11月3日



## 城山

下肢筋力アップ  
で転倒予防！



谷尾崎サロン 11月10日



吹き矢や棒サッカーで  
燃えました！



## 高橋

肥後にわかで  
大賑わい！



城山一町内サロン 11月27日



戸坂運動会  
10月25日

大運動会！



こねね西祭 11月1日



## 活動報告

ささえりあ講演会  
～認知症を学び地域で支えよう～  
11月15日実施 44名参加



認知症の人と家族の会  
上村妙子先生からの講演



岡田氏による  
肥後市がテーマの  
ショー

### 男性料理教室

1月27日(水) 10時～  
池上地域コミュニティセンター

### 元気はつらつ教室

3月8日(火) 13時～  
城山地域コミュニティセンター

### 高齢者疑似体験

10月14日・池上小体育館・池上小4年生 47名参加



目・手・足の不自由な人の気持ち  
がわかりました(´o´)

発行元

熊本市高齢者支援センター

ささえりあ三和

熊本市西區城山下代4丁目10-16B号室

☎096-329-6743

http://sanwaso.jp