

熊本市介護予防・日常生活支援総合事業

地域支え合い型通所サービスB

ケアサロン・三和

開催場所 城山半田公民館

毎週金曜日 13:00～16:00

タイムスケジュール

(体操のしやすい服装でタオル・水分補給飲料を持参してください。)

13:00～14:00	送迎・歓談・体温・血圧測定
14:00～14:30	ストレッチ体操・脳トレーニング
14:30～15:00	ケアランポリン健康運動
15:00～15:30	脳トレーニング・クールダウン体操
15:30～16:00	歓談・健康相談・送迎

※○＝開催日

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	⑦	8
9	10	11	12	13	⑭	15
16	17	18	19	20	⑰	22
23	24	25	26	27	⑳	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	④	5
6	7	8	9	10	⑪	12
13	14	15	16	17	⑱	19
20	21	22	23	24	⑳	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	②	3
4	5	6	7	8	⑨	10
11	12	13	14	15	⑯	17
18	19	20	21	22	㉓	24
25	26	27	28	29	30	31

熊本市介護予防・日常生活支援総合事業

通所型サービスB

自分にまけない
体力づくり
あなたも参加
しませんか！

ケアサロン・三和

10/7 (金) オープン

ここにくると
仲間ができるし
会話が楽しい♪

週に1回
体操する事が
大事！！

毎週金曜日 13:00～16:00

実施内容

血圧・体温 測定

ストレッチ体操

脳トレーニング

ケイトランポリン運動

どなたでも参加できます！
要支援1・2の方及び事業対象者の方も参加できますので
その場合は担当ケアマネージャーへご相談ください。

参加費 500円 (送迎を希望される方は相談に応じます。)

開催場所 : 城山半田公民館 代表者 : 鷹枝 静人

実施団体 : ケアサロン・三和 連絡先 : 080-1724-8745