

# 三和まちかどスナップ～城山編

城山福寿会

3月25日 上代憩いの家



セラバンドを使った筋トレ  
で準備運動をしましょう♪

城山

6 町内健康教室

2月25日 薬師公民館



NPO 法人「IT」理事長の  
水野直樹氏らによる  
『防災時の非常食の調理実践  
と試食』等を行いました。



広域リハビリテー  
ション/田口 崇氏  
による健康体操の  
指導がありました。



グランドゴルフのゴールにボール  
を入れて点数を競います！



## 活動報告



元気はつらつ教室

3月24日 27名参加

『ヨーガ療法を通じて、  
心と身体を元気に♪』  
講師：天素体流・山本 朋慧 先生



城山見守り

ネットワーク会議

4月24日 城山コミセン

地域の自治会長・民生委員さん方や  
行政関係機関の方々と、今後の  
地域包括ケアシステムにおける  
『まちづくり』について討議しました。



お知らせ

『ささえりあ三和便り』  
今年度号から文字が  
大きく、ページ数も増えて、  
見やすくなりました。  
今後もお楽しみに♪

発行元:

熊本市高齢者支援センター

ささえりあ三和

熊本市西区域山下一代4丁目10-16B

☎096-329-6743

http://sanwaso.jp