

百合の会

中央公民館で開催する予防事業です。定期的に出かける機会を増やすことで生活のメリハリに。またレクリエーションや小物づくりなどを通じて楽しみを増やせる集いになるよう工夫していきたいと思ひます。

【開催日】毎月第2木曜日 〈第1回目は4月9日(木)〉

【時間】13:30~15:00

*参加される方は事前に連絡をお願いします。

【対象者】南地区在住の65歳以上の方

*介護保険申請をしてみえない方

【会場】中央公民館

【内容】体操・健康講話・レクリエーション・小物づくりなど

【参加費】無料

【送迎】要相談

【問い合わせ】

みなみ在宅介護支援センター 電話65-1113

【令和2年 年間予定表】

日にち	内容	日にち	内容
4月 9日(木)	脳トレ・コグニサイズ	10月8日(木)	お口の健康講座
5月14日(木)	軽スポーツ	11月12日(木)	軽スポーツ
6月11日(木)	小物づくり	12月10日(木)	小物づくり
7月 9日(木)	リハビリ健康体操	1月 7日(木)	栄養講話
8月 6日(木)	コグニサイズ	2月 4日(木)	音を楽しむ会
9月10日(木)	レクリエーション	3月11日(木)	レクリエーション

*開催日時・内容を変更する場合には追ってお知らせします。

みなみ支援センターだより



百合の会・楽生倶楽部でレクリエーションを行いました

令和2年 3月

92号

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター

草木が芽生え始めるころとなりました、皆さまいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすいこともあります。こまめな手洗いやうがいを心がけ、体にウイルスや細菌を寄せ付けないようにしましょう。

令和2年度 介護予防事業の参加者募集!



4月からの介護予防事業の参加者を募集します! 毎月1回の12回シリーズで、月ごとに健康講話や体操、レクリエーションなど様々な介護予防活動を体験いただけます。最初から参加できない方も、途中から参加いただくこともできます。皆さまのご参加、お待ちしております! (詳しくは2~4ページをご覧ください)

..... 切りとり線

参加受付用紙

楽生倶楽部 はつらつ倶楽部 百合の会

*参加希望の事業に○をつけてください

氏名		年齢	
住所		電話番号	

【申し込み先】みなみ在宅介護支援センター 担当林

電話65-1113 FAX65-1156

電話・FAX・事務所窓口でも参加受け付けています。

楽生倶楽部

楽生会館で開催する予防事業です。毎月1回仲間と出会う機会が増えることで楽しい会話など増やせるようにしていきたいと思いをします。

【開催日】毎月第1水曜日 〈第1回目は4月1日(水)〉

【時間】13:30~15:00

*参加される方は事前に連絡をお願いします。

【対象者】南地区在住の65歳以上の方

*介護保険申請をしてみえない方

【会場】文楽の里 楽生会館

【内容】体操・健康講話・レクリエーション・小物づくりなど

【参加費】無料

【送迎】要相談

【問い合わせ】

みなみ在宅介護支援センター 電話65-1113

【令和2年 年間予定表】

日にち	内容	日にち	内容
4月1日(水)	脳トレ・コグニサイズ	10月7日(水)	お口の健康講座
5月7日(木)	軽スポーツ	11月4日(水)	軽スポーツ
6月3日(水)	小物づくり	12月2日(水)	小物づくり
7月1日(水)	リハビリ健康体操	1月6日(水)	栄養講話
8月5日(水)	コグニサイズ	2月3日(水)	音を楽しむ会
9月2日(水)	レクリエーション	3月17日(水)	レクリエーション

*開催日時・内容を変更する場合には追ってお知らせします。

令和2年度
新規事業

はつらつ倶楽部



老人福祉センターで開催する予防事業です。普段の生活でも取り組んでいただける体操など紹介します。また参加者同士の交流の輪を広げていただける楽しい集いにしていきたいと思いをします。

【開催日】毎月第1金曜日 〈第1回目は4月3日(金)〉

【時間】13:30~15:00

*参加される方は事前に連絡をお願いします。

【対象者】南地区在住の65歳以上の方

*介護保険申請をしてみえない方

【会場】老人福祉センター

【内容】健康講話・認知症予防・体操・レクリエーションなど

【参加費】無料

【送迎】要相談

【問い合わせ】

みなみ在宅介護支援センター 電話65-1113

【令和2年 年間予定表】

日にち	内容	日にち	内容
4月3日(金)	脳トレ・コグニサイズ	10月16日(金)	お口の健康講座
5月1日(金)	軽スポーツ	11月6日(金)	軽スポーツ
6月5日(金)	転倒予防	12月4日(金)	安全な嚥下について
7月3日(金)	リハビリ健康体操	1月8日(金)	栄養講話
8月7日(金)	コグニサイズ	2月5日(金)	音を楽しむ会
9月4日(金)	認知症予防	3月5日(金)	レクリエーション

*開催日時・内容を変更する場合には追ってお知らせします。