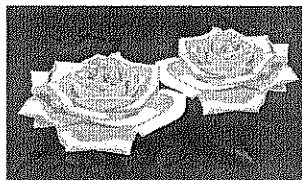


22年度会議等 光が丘在宅介護支援センター・光が丘支所 開催予定

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成23年1月	2月	3月
よりあい会(綿貫先生)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
内容	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室	体操教室
日程	4月20日	5月18日	6月15日	7月20日	8月17日	9月21日	10月19日	11月16日	12月21日	1月18日	2月15日	3月15日
時間	15:15	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
場所	音楽室	音楽室	6階和室	6階和室	6階和室	6階和室	6階和室	6階和室	6階和室	音楽室	6階和室	6階和室
よりあい会(森田先生)		①		②		③		④		⑤		⑥
内容		健康講座		健康講座		健康講座		健康講座		健康講座		健康講座
日程		5月13日		7月8日		9月9日		11月11日		1月13日		3月10日
時間		14:00~15:00		14:00~15:00		14:00~15:00		14:00~15:00		14:00~15:00		14:00~15:00
場所		高齢者センター音楽室		5階音楽室		5階音楽室		5階音楽室		5階音楽室		5階音楽室
音楽会・栄養教室	音楽会		栄養	音楽会			音楽会					
内容	フルーツ		簡単調理	ハワイアン			マンドリン					
日程	4月20日		6月23日	未定			未定					
時間	14:00~15:00		14:00~15:00									
場所	5階音楽室		2階調理室									
有楽おひま・忘年会		有楽おひま			有楽おひま				忘年会			
内容		フリフリクラブ			認知症予防				忘年会			
日程		5月25日			未定				未定			
時間		14:00~15:00										
場所		5階音楽室										



21年4月現在での予定になります。

ご案内は随時行いますので、お気軽にご連絡ください。

光が丘在宅介護支援センター
03(5968)4035

よりあい広場事業

☆ぴかいちくらぶ☆

日時 平成22年7月8日(木曜日):奇数月第2木曜日

時間 午後14時~15時

場所 区民センター音楽室(5階)

講師 医療法人社団 慈誠会

東部練馬中央病院 理学療法士 森田 正彦

今年度は、理学療法士の森田先生に「健康に暮らしていく秘訣(知識と運動)」を教えてくださいます。この倶楽部を「ぴかいちくらぶ」と命名しました。奇数月の第2木曜日に開催します。宜しくお願いいたします!

今回は「転倒予防体操」です。椅子を使った運動で、転びにくい身体をつくりましょう!



【お問い合わせ】

光が丘在宅介護支援センター

加藤・安井・中西・千葉

03-5968-4035

見守りネットワーク

よりあしい会

栄養教室第1弾

日時 平成22年6月23日(水曜日)

時間 14時00～15時00分

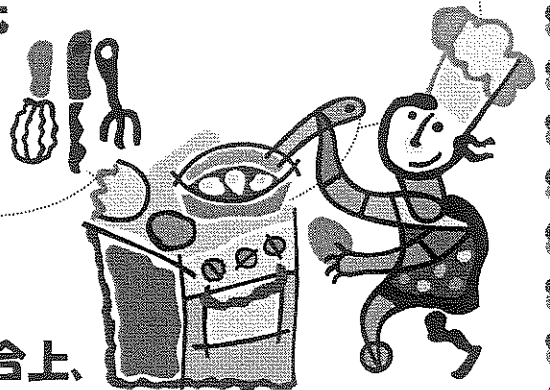
場所 光が丘区民センター 2階

調理室

野菜を使ったおやつ作り

身近にある野菜を使って一工夫で、簡単に栄養価アップのおやつが作れます！出来上がったおやつはみんなで試食しましょう！

講師：栄養管理栄養士 三谷氏



※ご参加希望の方は、食材料の準備の都合上、

事前にお電話にてお申し込みをお願いいたします。

【問い合わせ先】光が丘在宅介護支援センター

加藤・安井・中西・千葉

電話：5968-4035

見守りネットワーク

よりあしい会

日時 平成22年6月15日(火曜日)
時間 午後14時00分～15時00分
場所 光が丘区民センター6階 和室
講師 綿貫 恵子 先生

今年度のよりあしい会は、「健康体操」
です！誰にでも出来る簡単な運動で
楽しみながら健康な身体を手に入れ
る「コツ」を一緒に学びましょう！
※運動しやすい服装で、タオルをご
持参下さい。

【問合せ先】光が丘在宅介護支援センター

電話：5968-4035

加藤・安井・中西・千葉

