



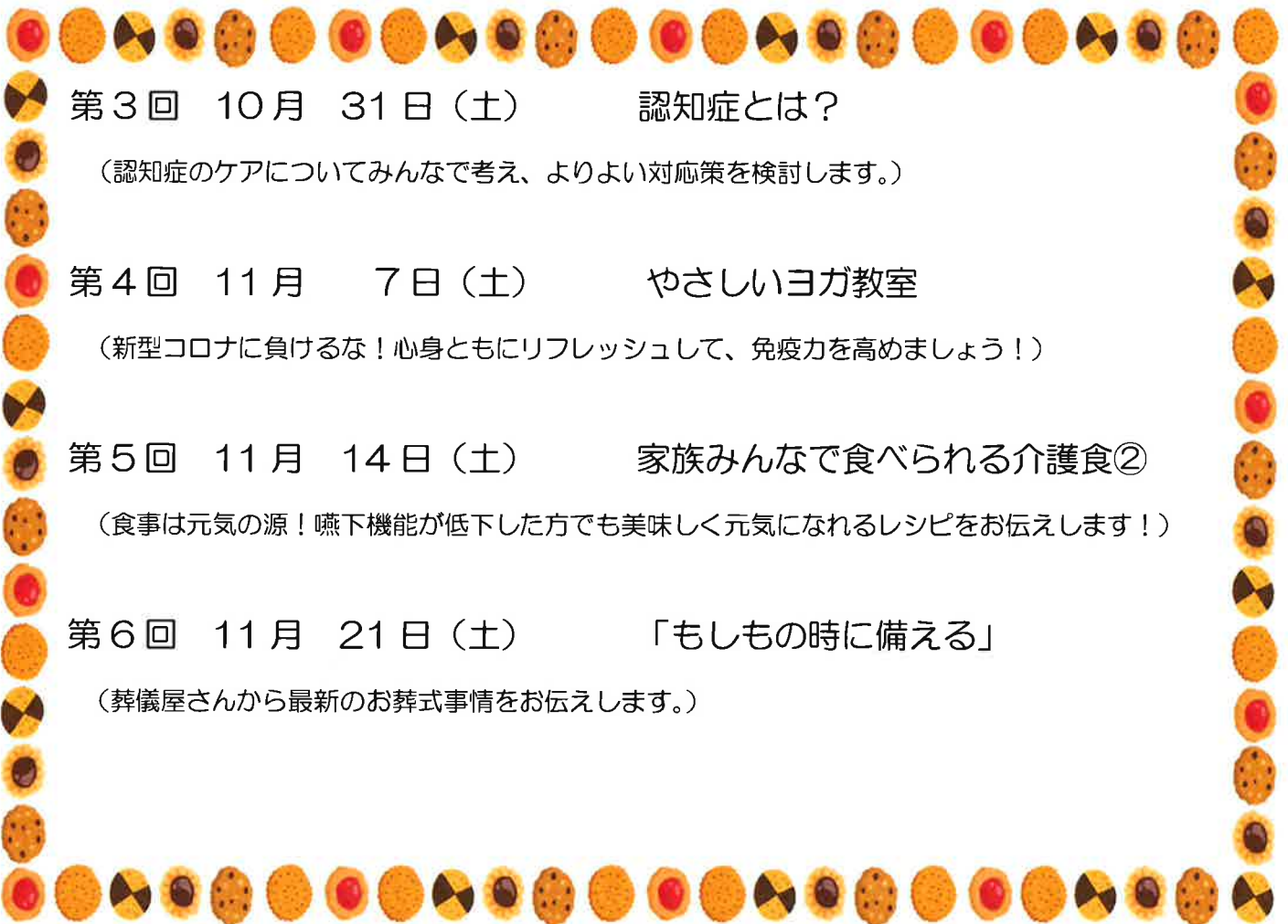
# 上石神井特別養護老人ホーム

## あおぞら地域ケアサロン



こんにちは、上石神井特別養護老人ホームです。コロナ禍のため大々的な講座は開けません、介護や老後のことでお困りの皆さんのお力に少しでもなれるように、当ホームのテラスで、ソーシャルディスタンスをとりながら、**参加費無料** 楽しく元気になれる講座を開催します。定員は各回先着順 10名です！

開催時間は毎回 **11時～12時**です！ 皆様のお申込みをお待ちしております。



第3回 10月 31日(土) 認知症とは？

(認知症のケアについてみんなで考え、よりよい対応策を検討します。)

第4回 11月 7日(土) やさしいヨガ教室

(新型コロナに負けるな！心身ともにリフレッシュして、免疫力を高めましょう！)


第5回 11月 14日(土) 家族みんなで食べられる介護食②

(食事は元気の源！嚥下機能が低下した方でも美味しく元気になれるレシピをお伝えします！)

第6回 11月 21日(土) 「もしもの時に備える」

(葬儀屋さんから最新のお葬式事情をお伝えします。)

【申込方法】お電話にてお気軽にお申込みください。

 練馬区上石神井2丁目17番23号

 03-5903-3051

