

いきいき元気に！住み慣れた街での生活を応援します！

平塚市高齢者よろず相談センターゆりのき



ゆりのき たりより

ゆりのき予防サロン、いきいき予防サロンの詳しい教室内容を掲載します！

申込み **電話のみでの予約制・先着順** 電話：33-2334「高齢者よろず相談センター・ゆりのき」

定員 ①「ゆりのき予防サロン」20名（平塚栗原ホーム3階大会議室：立野町31-20）

・ ②「いきいき予防サロン」10名（松原分庁舎2階会議室：天沼7-8）

会場 ③「おうちで簡単！コグニサイズ」30名（平塚市福祉会館3階大広間：追分1-43）

※新型コロナウイルスの感染拡大状況に応じて中止となる可能性があります。

参加無料

① ゆりのき予防サロン 13時30分～14時30分

※各回、コグニサイズ（認知症予防の体操）を行います！

1月15日(金) 「いきいき音楽会」懐かしの音楽で楽しむ体操！

1月29日(金) 「体操教室」介護予防専門の講師による介護予防体操！

2月5日(金) 「あなたとわたしの生き方を考える」

この世を生きる醍醐味。一樹木希林さんのインタビューを通じて一講演会より

2月19日(金) 「家でも出来る簡単ストレッチ」～看護学生と音に合わせて♪～

3月5日(金) 「認知症予防教室」コグニサイズと認知症のお話！

3月19日(金) 「体操教室」認知症予防体操専門講師による体操！

② いきいき予防サロン ～レッツ！コグニサイズ～13時30分～14時30分

コグニサイズ（認知症予防の体操）中心の予防サロン！

1月21日(木) 「カラオケ体操」（タオル・水分持参）認知症予防の体操！

2月18日(木) コグニサイズと認知症のお話！

3月18日(木) コグニサイズと認知症のお話！

③ おうちで簡単！コグニサイズ

～看護学生と一緒に楽しもう♪～

予約受付・先着30名

自宅にいる時間が長い…こんな時だからこそ、身近にあるタオルや新聞紙を使って、運動しながら楽しく脳トレをしましょう!! 平塚看護大学校の実習生が参加します。

令和3年2月18日(木)10時～11時 福祉会館3階老人福祉センター大広間

申込み先: 高齢者よろず相談センターゆりのき 0463-33-2334

持ち物: フェイスタオル(長め)、飲み物 ※運動しやすい服装で、マスク着用をお願いします。



《連絡先》

平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき 平塚市立野町31-20（平塚栗原ホーム内2階）

平日 午前8時30分～午後5時 ☎0463-33-2334 FAX0463-35-6038

ご心配・ご不安なことがありましたら、ご遠慮なく連絡ください。