

平成31年度

# 脳いきいき教室のおしらせ

いつまでも元気で自分らしい生活を送るために、この教室を通じ、  
脳をいきいきと若々しく保つヒントを見つけませんか？



○対象：松園地区住民

○会場：松園地区活動センター

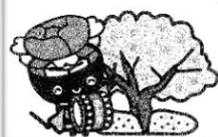
○持ち物：飲み物、参加費各回100円、(内容により別集金あり)

※参加ご希望の方へ：準備の都合上、お申し込みをお願いします。

日時	内容	会場など
5/21	みんなで歌を歌いましょう	第1集会室
6/18	「おひとりさま」の終活	第1集会室
7/16	スポレク (卓球バレー・ポッチャなど)	体育館・内履き
9/17	スポーツ吹き矢にチャレンジ!	体育館・内履き 材料費110円
10/15	クリニカルアートで 脳とこころを活性化	第1集会室 材料費400円
11/19	北の街ナツメロ合奏団	第1集会室
12/17	体に優しいおやつ作り 【先着25名・要申込】	和室・調理室 材料費300円
1/21	音楽で楽しみましょう	第1集会室
2/18	体を整える、ほかほか体操	第1集会室
3/17	(予定：ハンドマッサージ) 茶話会	和室 菓子代150円

☆元気はなまる手帳を  
お持ちの方はご持参下さい。

元気はなまる手帳  
(介護予防手帳)



## 《お申込み先》

松園・緑が丘地域包括支援センター(おとしより相談センター)

※暖炉の家：西松園二丁目5番1号(第二松園ハイツ内)

担当 金澤・泉澤・松村

TEL663-8181

【共催】松園地区自治協議会：松園地区民生児童委員協議会：盛岡市松園・緑が丘地域包括支援センター