

おとしより相談センター No.79 だより



「なりたい」「したい」を
「できる」に変える！

盛岡市松園・緑が丘地域包括支援センター
(おとしより相談センター)
〒020-0103 西松園二丁目 5-1
第二松園ハイツ 福祉交流館「暖炉の家」
TEL:663-8181 令和 5.12.1 発行

シルバーリハビリ体操

この体操は、どこでも、誰でも、一人でもできる体操です。
膝・肩・腰の痛み予防、寝つき改善、尿もれ予防など内容はいろいろ。
自分のペースで続け、自分で動ける体を持ち続けましょう。

温泉が好き。
どんな浴槽でも
またげるように。



バスで
お出かけが好き。
乗り降りが楽に
できるというわ。



自分らしい
楽しみがある
生活を！

団体名	曜日	午前	午後	場所
すずらの会シルリハ	第2・4(月)	○		松園地区活動センター 2階
北松園・小鳥沢 太陽の会シルリハ	毎週(金)		○	北松園老人福祉センター 和室
松園一丁目シルリハ	毎週(金)		○	松園一丁目公民館
和久会	第2・4(火)	○		西松園町内会 第2公民館
緑が丘シルリハの会	第2・4(木)		○	緑が丘地区活動センター 1階

【午前】10時30分～11時30分 【午後】13時30分～14時30分 申込不要です。

新しい団体も募集中!

「ご近所さんと一緒に近くでやってみたい…!」

という方、ぜひご連絡ください!

講師料は

無料

です。



その他、相談・お問い合わせは、下記センターへお気軽にどうぞ♪

★松園地区★

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)

☎ 663-8181



ホームページもご覧ください!

★緑が丘地区★

ケアガーデン高松公園

介護支援センター

☎ 665-2175