

## 平成 28 年度「おしゃべりサロン・カフェ」の日程と内容

開催日 : 基本は第 1 日曜日 (10 月はふれあい広場、12 月・1 月は第 2 日曜日)

開催時間 : 午前 9 時 30 分～11 時 30 分

開催場所 : 吉田町健康福祉センター“はあとふる” 1 階 ミーティングルーム

内 容 : SAN・サン体操～介護予防バージョン～、おしゃべり、食べる前に健口体操  
歌、読み語り、自由参加のプログラム など

利用料 : 1 回 100 円 (プラス食材費寄付 100 円を頂く場合があります)

問い合わせ: 芝 090-7696-7707

月日	内 容	お 楽 し み
4 月 3 日	自己紹介 ちょうちょを創ろう	茶巾絞りを作って食べよう お抹茶を立ててみましょう
5 月 1 日	新聞紙でかぶとを折ってみよう	新茶の美味しい淹れ方を知ろう
6 月 5 日	体調を整えるセルフマッサージ をやってみよう	チラシ寿司を作って食べよう (要寄付)
7 月 3 日	短冊に“願い事”を書こう 折り紙で何ができるかな?	七夕そうめんを作って食べよう (要寄付)
8 月 7 日	ハーモニカ演奏で歌おう	夏バテ予防飲料って なあに?
9 月 4 日	防災に役立つ物を作ろう	防災食を作ってみよう 試食してみよう (要寄付)
10 月 23 日	ふれあい広場で会いましょう	バザーのお店にいらっしゃ〜い♥
11 月 6 日	絵手紙で年賀状を創ってみよう ポチ袋を創ろう	季節の野菜・果物を食べよう
12 月 11 日	レクリエーションダンスを 踊ろう	クリスマスケーキの飾りつけを して楽しもう (要寄付)
H29 年 1 月 8 日	お正月遊びを楽しもう	お汁粉を食べよう
2 月 5 日	風邪予防のリンパマッサージを やってみよう	寒い時は豚汁を作って食べよう
3 月 5 日	タオル体操で身体を動かそう	雛あられで“ひな祭り”

### ※ 手芸を楽しむ日 (「おしゃべりサロン・カフェ」主催)

日 時 : 第 3 火曜日 午前 9 時 30 分～12 時

場 所 : はあとふる ミーティングルーム

内 容 : 事前にお知らせします (事前申込み・申込み締め切り日があります)

費 用 : 材料代が必要な場合は事前にお知らせします

問い合わせ・申し込み : 芝 090-7696-7707