

憩いの広場

はまっこの家



絶賛開催中！

2016.毎週(土曜日) OPEN中!!

いつ行ってもいい、誰が行ってもいい、そこで何をしてもいい自由なふれあいの場所。



OPENNIG SPECIAL SET

☆≡中央公民館



今回は！

- 介護予防体操
- 脳トレーニング
- よろず相談
- 自由なふれあいの場所 **無料ですよ！**

毎週土曜日、お気軽におこしください。お待ちしております！

他にも心と体にやさしいメニューをご用意しています！！

※担当は有資格者にて対応致します。

NPOしいばあネットワーク

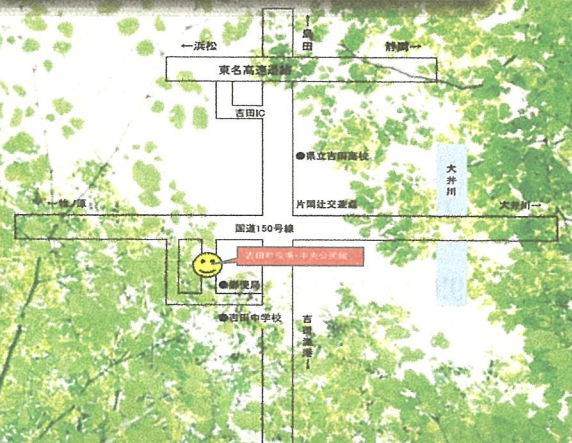
はまっこの家

9:00~12:00(土曜日) 吉田町 中央公民館

090-5866-2450 : 池谷

090-3256-6400 : 竹中

080-5812-1258 : 松尾(事務局)



～ 健康寿命日本一の静岡県 ～

いつまでも元気で過ごすために！！

★安静を重視しすぎず、日ごろから体と頭をこまめに働かせる。

★「ささいな心身の不調」を放置しない。

★病気やけがの予防を心がけ、もしかかった時は治りしたい身体機能の回復につとめる。



お気軽にお越し下さい！
無料です！

～ 健やかにいきいきと ～

●健康管理にこころがけましょう

- ・規則正しい生活をする。
- ・バランスよい食事をとる。
- ・定期的に健康診断を受ける。

●日常生活で活動高めましょう。

- ・身体を動かすようにする。
- ・スポーツやクラブ活動をする。
- ・散歩をする。
- ・家の中で役割を持つ。

●関心と意欲を持った生活をしましょう。 ●社会参加をしましょう。

- ・何かに興味を持つ。
- ・いろいろなことに積極的に取り組む。
- ・興味を持つ。
- ・生きがいを持つ。

- ・仲間がいる。
- ・地域の集まりなどに参加する。
- ・ボランティア活動をする。

毎週土曜日、お気軽におこしください。お待ちしております！

他にも心と体にやさしいメニューをご用意しています！！

※担当は有資格者にて対応致します。

NPOいーばぁーネットワーク
はまっこの家

9:00～12:00(土曜日) 吉田町 中央公民館
090-5866-2450 池谷
090-3256-6400 竹中
080-5812-1238 松尾(事務局)

場所

☆ 中央公民館