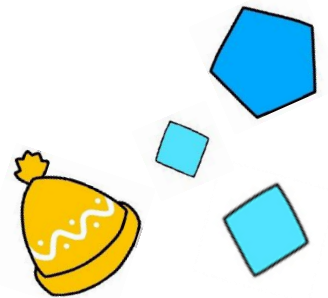


お元気

だ

よ

い



地域の活動紹介 第6回 麻雀～竹林～



老人会（竹友会）のクラブ活動として、平成23年に活動を開始しました。

現在は月に3回、お馴染みのメンバーで卓を囲んで、楽しんでいます。メンバーの野田さんは、「麻雀は認知症予防にも良い。負けたくないという気持ちが働いて夢中になれるから楽しいね。」と語っています。

麻雀卓や牌は、もともと持っていたものを持ち寄ったとのこと。皆さんの自宅に眠っている麻雀卓はありませんか？仲間を誘って、麻雀クラブを始めてみませんか？

認知症予防プログラム

ウォーキング講座を行いました！



9月中旬から10月中旬にかけて、ウォーキングプログラム（全5回コース）を行いました。2回目に自分の歩く速度を測り、どれくらいの速さで歩くことが効果的なのかを体験しました。4回目にパークアリーナ小牧周辺を、5回目は小針の郷まで歩きました。講座の中で配布するウォーキングカレンダーに記録をすることで「歩くことが習慣になり、よかった。」というご意見をいただきました。



❀お知らせ❀

1月より、家族介護者交流会の 日程と場所が変更になります！

～来年1月からの家族介護者交流会のお知らせ～

日時：奇数月の第3水曜日 13:30～15:00

場所：ふらっとみなみ 2階 小会議室

費用：無料

対象：在宅で介護をしている方・されていた方

ぜひ、気軽にお越しください。お待ちしております(*^_^*)

日頃の介護の悩みや
不安な事を
気軽にお話できます。

春日寺地区で「体操教室」が始まります！

先月号の卓球教室取材の中で「地域で集まる場があるといいな」という声を頂き、
来年1月より、体操教室を開催することになりました！

毎月第2金曜日10:00～11:30、春日寺会館 2階にて、

対象は春日寺区在住の皆さんになります。

講師は、小牧市リハビリテーション連絡会の方に

ご協力頂きます。参加費無料、全5回シリーズです。

春日寺にお住いの皆さん、一緒に体を動かしませんか？

お子さん連れの
ママも
大歓迎です♪

南部地域包括支援センター ケアタウン小牧

小牧市大字北外山字掛割8番地1

☎ 71-2100

小牧市の委託を受け、運営しています。
気軽にご相談ください。

