

くらしのサポートセンター

えきまえ

サロン紹介

くらしのサポートセンターえきまえは、登録制です。介護予防を目的にテーマ別のサロンを開催しています。

見学もできます。(お問合せ☎) 0257-41-6583

| | | |
|---|---|---|
| <p>つながリズムと脳トレ 毎週月曜日:午前 生活支援コーディネーターと一緒に、いろいろな体の動きを促す「リズム体操」と、脳トレを行います。笑いの絶えないサロンです。 参加費無料</p> | <p>手もずらの時間 毎週火曜日:午前 午後 第2金曜日:午前 手芸、工作、編み物、絵手紙など、持ち込みでご自分の趣味を楽しめます。展示してある作品を習いたい方・新しい趣味を探している方もお待ちしております！ 参加費無料</p> | <p>みんなで楽しく！ 第1水曜日:午前 「みんなで楽しくフラダンス」など、テーマはその時々で変わり、その日集まった皆で楽しい時間を過ごします。内容は、1か月前にサポートセンターで発表します。お楽しみに！ 参加費無料</p> |
| <p>みんなの茶の間 第3木曜日:午前 おしゃべりや、音楽鑑賞、ゲームなど、簡単なレクリエーションを楽しめます。どなたでも参加できるゆったり過ごせる居場所です。 参加費無料</p> | <p>ゆっくりゆったりヨガ 第2木曜日:午前 第4木曜日:午前 ゆっくり動いて、ゆったり伸ばして、心と体のバランスを整えましょう。最後にフーバーティー?で一服します。 (持ち物/ヨガマット) 参加費無料</p> | <p>手芸 第3水曜日:午前 おしゃべりしながら手芸を楽しむサロンです。初めての方でも大丈夫！かわいい小物を作りましょう。 (持ち物/裁縫道具) ※材料費がかかります。完全予約制。</p> |
| <p>レインボー体操 第4金曜日:午後 いつまでも活動したい人のための体操です。脳を活性化し、筋力を強くし、骨を丈夫にします。体に無理なく効果に鍛える事で介護予防に役立ちます。 参加費無料</p> | <p>ビーズ 第2金曜日:午後 ビーズと糸をカギ針で編みます。おしゃれなアクセサリーや可愛い小物を皆さんと一緒に作りましょう。 (持ち物/裁縫道具・かぎ針・ビーズ針) ※材料費がかかります。完全予約制。</p> | <p>体に効く体操 第1水曜日:午後 第3水曜日:午後 ストレッチや正しい姿勢をキープする体操をします。気持ちも集中し、心も体もスッキリします！ 参加費無料</p> |
| <p>筋トレ&ストレッチ 第1金曜日:午後 第3金曜日:午後 優しい動きで筋肉を鍛えます。日常生活に役立つ体作りを目指します。最後はストレッチでリラックスです！ (持ち物/ヨガマット) 参加費無料</p> | <p>絵手紙とアートの時間 第1金曜日:午前 季節の一場面を大切な方に送る絵手紙を書いてみませんか。絵が苦手でも大丈夫。オリジナルカレンダーやスクラッチアート・大人の塗り絵等もしています！ 参加費無料</p> | <p>ミュージック♪ケア 第2水曜日:午前 音楽に合わせ曲のイメージをふくらませながらストレスを解消していきます。心身ともに動かして心豊かな時間が過ごせます。 参加費無料</p> |
| <p>男の茶の間 第2月曜日:午後 第4月曜日:午後 男性が主役のサロンです。囲碁や将棋、マージャンを中心に楽しんでいます(女性の方の参加もOKです！)</p> | <p>脳トレ・書の時間 第4水曜日:午後 新聞の記事(日報抄)をノートに書き写したり、のし袋に書く字を練習したり、絵手紙を書いたりします。静かな会話を楽しむ時間です。 参加費無料</p> | <p>くらしステップ 第3金曜日:午前 生活に役立つ情報や備えをお茶のみしながら学べるサロンです。健康・楽ちん家事・防災・便利グッズ等々、その日からすぐに役立つ内容です。 参加費無料</p> |

※天候や新型コロナウイルスの流行状況により、サロン内容の変更や休止になる場合があります。