

## 11/18 (日) 定例会 草津音頭で、健康体操 血行改善で健康増進



包括支援センターの鈴木さんご指導により  
草津音頭や楽しいゲームで体を動かすことができました。  
また、右手・左手の指の体操では、脳の活性化も  
促進されるとのこと、大変為になる研修でした。



憩い処、サロン歩会だよりが、磐田市の  
社会福祉協議会ホームページで紹介されて  
います。ぜひご覧ください！

<http://www.iwatashakyo.or.jp/activity/advanced.html>

12月18日(火) 午前 歩会定例会  
午後 昼食会・カラオケ

12月はクリスマス会を予定しています！

血圧測定の日、カードを  
忘れずに持ってきてください

## 11/18 歩会・サロン活

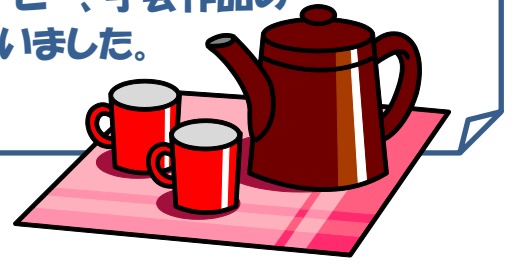


今月は、血圧測定や、楽しいゲーム、またコーヒーや紅茶の  
提供もあり、楽しい一日を過ごしました。  
社会福祉協議会のバスの利用についても、皆さんの  
要望・意見を踏まえ計画を進めていきます。  
ご協力お願いします。

# 桜会のサロン活動見学後記

お知らせ

- 磐田市中野団地自治会のふれあいサロンを先日、見学に行きました！
- 「オープンカフェさくら」を訪問、ケーキや紅茶・コーヒー、手芸作品の展示即売会もあり、活気ある活動が行われていました。



受付の  
担当の



近隣の方々も、たくさんサロンを訪れ、憩いの場として多くのお客様に共感を与える場であることを実感しました。

コーヒー・紅茶  
ケーキ等どれも  
100円で提供



手芸作品の即売会も  
あり楽しいサロン活動  
が実践できていると感じ  
ました！



## 平成24年度 半年間予定 (12月～2013/3月)

月	日	曜日	血圧・健康チェック		行事内容等
			開催日	派遣時間	
12	18	火			定例会 10:00～12:00 12:00～昼食会・カラオケ
1	18	金	○	12:00～15:00	定例会 10:00～12:00 12:00～昼食会・カラオケ 13:00～血圧健康チェック
2	18	月			定例会 10:00～12:00 12:00～昼食会・カラオケ
3	18	月	○	12:00～15:00	定例会 10:00～12:00 12:00～昼食会・カラオケ 13:00～血圧健康チェック

※行事内容については都度変更されることがあります  
直近の内容については歩会たより表面に掲載します



