

# 令和5年度 お元気サロン

いきいきと元気に過ごすため、専門職の講話や実技、  
軽体操・足癒・音読・ゲームなどを行い、  
皆さんと楽しい時間を過ごします。



- 会 場：福祉センター 介護予防訓練室
- 時 間：午前10時～11時30分  
※都合の良い時間からの参加や途中退室もできます。
- 持ち物：上履き靴・水分補給用のお茶

日程前半	日にち	曜日	内容
1	4月27日	木	体力測定 カレンダー作り
2	5月11日	木	藤田先生と体操
3	5月25日	木	西田先生と音楽療法 カレンダー作り
4	6月 8日	木	藤田先生と体操
5	6月22日	木	歯科衛生士から口腔ケアについて カレンダー作り
6	7月13日	木	藤田先生と体操
7	7月27日	木	管理栄養士から栄養について カレンダー作り
8	8月10日	木	藤田先生と体操
9	8月24日	木	西田先生と音楽療法 カレンダー作り
10	9月14日	木	藤田先生と体操
11	9月28日	木	運動会 カレンダー作り

日程後半	日にち	曜日	内容
12	10月12日	木	藤田先生と体操
13	10月26日	木	脳トレ問題・足癒でほっこり カレンダー作り
14	11月 9日	木	藤田先生と体操
15	11月30日	木	クリスマスの準備 カレンダー作り
16	12月14日	木	藤田先生と体操 カレンダー作り
17	1月11日	木	藤田先生と体操
18	1月25日	木	歯科衛生士から口腔ケアについて カレンダー作り
19	2月 8日	木	藤田先生と体操
20	2月22日	木	西田先生と音楽療法 カレンダー作り
21	2月29日	木	後藤管理栄養士から栄養について カレンダー作り
22	3月14日	木	藤田先生と体操
23	3月28日	木	体力測定 カレンダー作り



足癒は9時からご利用が可能です。  
整理券を取り、順番にご利用ください。



❀お問い合わせ・お申し込み先❀

八百津町地域包括支援センター

電話43-3267(直通) 平日 午前8時30分～午後5時15分