

シニア向け

# 交流サロン

～みんなとお喋りしながら、元気にすごそう～

## \* 内 容 \*

### ①レクリエーション

歌って、簡単な体操をして、脳トレもして、楽しく過ごしましょう！

講師：レクリエーション介護士 一條 敦子さん

### ②食事の勉強とお料理紹介 ～テーマは『熱中症』～

夏を元気に過ごすための『夏の食事』について学びましょう！  
試食もしながら、味の確認もしましょう♪

講師：弘前市食生活改善推進員会 斎藤 明子さん

### ③お茶っこサロン

専門職の方に、介護のこと・家族のことなど、お茶をしながら気軽にたずねてみましょう！

講師：ケアマネージャー 大中 美可さん

日 時：7月31日（月）10時～12時

場 所：ヒロ口3階・多世代交流室1

参加料：300円（お茶代） ※事前の申し込みが必要

定 員：15名 ※当日も空きがあれば参加可能

電話にてお問い合わせください！

お問い合わせ  
申込み先



090-8614-0389

担当：一條

FAX

0172-28-9568

