

# しゃんしゃん 御幸

こんにちは！ 福山市北部東地域包括支援サブセンター加茂です。  
『しゃんしゃん 御幸』は、楽しく健康や介護予防について学び、  
いつまでも元気に過ごせるよう、体操や交流できる集いの場所です♪  
みなさまのご参加お待ちしております。



◆開催場所： 御幸公民館 2階 会議室

◆日 時： 毎月第3木曜日 10:00～11:30

4月21日

地域包括支援センター保健師、直伝！  
介護予防の秘訣伝授します♪

5月19日

どんな時に？どんな事を？  
介護保険のよくある相談・対応を熟練ケアマネが解説！

6月16日

夏に気を付けたい事、注意したい病気  
ズバリ お話しします！

7月21日

知りたい！ 聞きたい！  
備えて安心、認知症あれこれ話 ♪

8 月

※ 暑さ対策のためお休み ※

9月15日

健康はお口から！  
みんなでやってみよう口腔体操 ♪

～ 皆様へのお願いとお知らせ ～

- ☺ マスクの着用をお願いします。
- ☺ 風邪症状・発熱（37.5℃以上もしくは、平熱より1℃以上高い）等、体調不良のある方は、参加をご遠慮ください。
- ☺ 毎回、いきいき百歳体操を行います。動きやすい服装でご参加ください。
- ☺ 午前7時時点で福山市に気象警報が発令されている場合や、新型コロナウイルスの感染状況によっては開催中止となります。お問い合わせください。
- ☺ 上半期のお知らせになります。後期については後日お知らせいたします。
- ☺ 内容については一部変更する場合があります。

【 問い合わせ先 】

福山市北部東地域包括支援サブセンター加茂

TEL : 084-972-3124