

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

10月19日

手すりがつきたい！介護用品、杖や歩行器はどう選ぶ？
福祉用具の選び方、使い方教えます。

11月16日

生活のちょっとした困りごとをどうしよう…
手助け・助け合いの輪を広げよう！

12月21日

事例で学ぼう、みんなで防ごう！
消費者トラブル、特殊詐欺についての勉強会

1月18日

健康講座

2月15日

自分らしく、暮らし続けるために
『これから手帳』で自分整理してみましよう

3月21日

もうすぐ春ですね♪
体操・脳トシで、頭と体をほぐしましよう

～ 皆様へのお願いとお知らせ ～

- ☺ 感染対策として、マスクの着用を推奨しております。
- ☺ 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。
- ☺ 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