

い・こ・か

いきいきシニアの通いの場所

65歳以上の方

介護予防に
関心がある方

富田林市民の方

開催日

5/11・25 6/8・22 7/6・20

隔週木曜日 13:00~15:00

【体を動かす時間】 ・ロコシ体操 ・いすヨガ体験

【脳を鍛える時間】 ・レクリエーション

・講話「笑って元気に」

・クラフト「苔玉づくり」「布草履」
「アロマ de クラフト」

【心を温める時間】 ・交流カフェタイム



場 所 : かがいの郷 テイルーム

参加費 : 1回 300円 (全6回)

持 物 : 上靴 ・ 飲み物

4月10日(月)午前9時より お申し込み開始!

お申し込み・お問い合わせ : コミュニティセンターかがいの郷 ☎0721-20-6070