

はれ晴れサロン

いきいきと
健康でいたい



おしゃべりを
楽しみたい!

≡ 気分を変えてサロンへ出かけてみませんか! ≡

- 対象** 小美玉市内にお住まいの自立した外出可能な概ね75歳以上で介護認定を受けていない方
- 日時** 水・木・金 各日午前10時～午後3時（送迎時間は含まない）
- 利用料** 2,000円/1日 **定員** 13名/1日 **昼食** 弁当「ランチ&カフェ木もれ陽」
- 送迎** 自家用車、家族送迎、公共機関バス利用、四季健幸館の風呂送迎車を利用(無料)
移動手段のない方は、送迎をご利用できます。
- 会場** 四季健幸館デイルーム 他 小美玉市部室1106番地
- 申込** 「小美玉社協 はれ晴れサロン利用申込書」をご提出ください。
ご利用希望日や送迎等につきましては、お申込み後に改めてご連絡をいたします。
ご不明な点がございましたら、お問い合わせ先へお気軽にお電話ください。

令和8年

4月 申込期限 3/19(木)

★活動内容は予告なしに変更となる場合があります。

1水 2木 3金 ●テーブルゲーム ●木もれ陽ランチ ●食材等の買物支援他	8水 9木 10金 ●ラダーゲッター ●ソリティアゲーム他	15水 16木 17金 ●かんたんBCチェア ●頭の体操 他	22水 23木 24金 ●ズンバ ●食材等の買物支援	30木 ●シルバーリハビリ体操 ●お楽しみ上映会 他
--	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

5月 申込期限 4/17(金)

1金 ●シルバーリハビリ体操 ●お楽しみ上映会 他	7木 8金 ●eスポーツ(ゲーム) ●ズンバ	13水 14木 15金 ●ズンバ 他 ●アロマで認知症予防	20水 21木 22金 ●スクエアステップ ●木もれ陽ランチ ●ミニ外出・買物支援	27水 28木 29金 ●シルバーリハビリ体操 ●芸術鑑賞 他
---------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------

6月 申込期限 5/20(水)

3水 4木 5金 ●ヤクルト健康講座 ●ズンバ 他	10水 11木 12金 ●かんたんBCチェア ●木もれ陽ランチ ●ミニ外出・買物支援	17水 18木 19金 ●スクエアステップ ●はれ晴れカフェ 他	24水 25木 26金 ●スカットボール 他 ●食材等の買物支援	★7月・8月・9月 の予定は 6月1日発行です
---------------------------------	---	--	--	-------------------------------

お問い合わせ先

社会福祉法人 小美玉市社会福祉協議会 美野里支所 電話 0299-36-7330