

ささえりあ北部 だより

第37号 (R1.8発行)
編集・発行



熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66 北部まちづくりセンター1階
☎275-6355

いつまでも・元気で・自分らしく暮らせる様
いきいき百歳体操に参加して、筋力アップしましょう！

いきいき百歳体操とは？

DVDを見ながら、手首や足首におもりをつけ、椅子に腰かけた状態で、ゆっくりと行う筋力運動です。高齢の方や体力に自信のない方でも気軽に実施することができます。



“いきいき百歳体操” 会場 はこちらです。↓↓ 参加お待ちしております



爽健倶楽部

“特別養護老人ホームつるのはら”さんの協力により、本年4月より週1回いきいき百歳体操を行うグループとして立上がる。9月より住民主体の“くまもと元気くらぶ”に登録予定。

毎週火曜 午前10時半～1時間程度

場所：特別養護老人ホームつるのはら（北区梶尾町1779-7）

対象：会場まで来れる方ならどなたでも

費用：保険料として年間1,000円

♥リハビリ専門職からの定期的な指導が受けられる為、効果的に運動が行えます。

♥体操の後は、希望によりコーラス等を楽しんだり、健康的なランチ（500円）を頂く事も可能です。

申込み・問合せ先：特別養護老人ホームつるのはら ☎345-1101

認知症サポーター養成講座 開催のお知らせ

“認知症サポーター”とは、認知症サポーター養成講座を受講された方で、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族をあたたく見守り応援する人です。

受講した人には、認知症の方の理解者である証として、オレンジリングを差し上げます。

とても分かり易い講座です。この機会に是非受講下さい。



日時：令和元年9月28日（土）午後1時半～3時

場所：北部公民館 大会議室（まちづくりセンター2階）

対象：どなたでも 定員：25名（受講料無料）

講師：安武 綾 氏（キャラバンメイト、熊本大学准教授）

申込方法：8月27日より受付開始（先着順）

北部公民館・ささえりあ北部 連携・共催

申込・問合せ先：北部公民館 ☎245-0046

