

# 〈ご案内〉地域の居場所イベント

入館時の手消毒・検温を必ず実施してください

すぐ参加できます！

## 石ころアート

第1水曜 第3火曜 10:30~

油性のマジックで絵や文字を描きます！  
オンリーワンの作品が生まれます！！

新しい教室

先着10名様

参加費:500円

予約優先



## 生きいき 健康体操

健康は、適度な運動と人とのふれ合いが大切！  
おしゃべりを楽しみながらの運動です。

毎週月曜日10:10~  
参加費300円  
(先着10名・予約優先)



第2月曜日は、終了後  
ウェルシア管理栄養士による  
骨密度計測  
健康チェック・健康相談



## 童謡 叙情歌

電子ピアノ  
伴奏で 一緒に歌おう！

毎月第1土曜 13:30~

新しい教室

先着10名様

参加費:300円

予約優先

10月7日・11月4日は  
お試しにて 無料



## あの頃が甦る！ 健康社交ダンス



基本  
第2土曜日

13:30~15:00

第3土曜日に変更の場合あり

参加費：一般500円  
LS400円、入居者200円

服装：女性：出来ればスカート  
男性：出来ればスラックス  
靴：室内専用のキレイなもの  
その他、タオル・飲物

初心者歓迎!!

- ◎経験はないけど、やってみたい。
- ◎少しやっていたけど、またやりたい。
- ◎音楽に合わせて楽しく運動したい。



気楽に参加して皆で楽しみましょう~

運営：NPO法人 **みなサポ**

(特定非営利活動法人)

地域支え愛活動・居場所活動・高齢ご家族のお困りごと相談  
静岡の介護「みなサポ」(Web 情報提供)

開催場所：シニア中心の多世代シェアハウス (グループリビング)  
**COCO下小田 イベントスペース**  
(ココ)

焼津市下小田171-2 TEL:054-668-9656  
(セブンイレブン焼津祢宜島店隣り)

予約・お問合せは **080-5161-1165** みなサポ  
担当:岩井

