

第2回

桜花亭主催

介護にならないための

健康セミナー & 交流会

* 簡単健康体操・脳トレ
* 相談コーナー

もあります

2019.

12.14^土

13:30~16:00

* 参加費 ; 300 円

* 定員 ; 50 名 (11/26 申込開始 電話・窓口・FAX)

* 対象 ; おおむね 50 歳以上の方

* いつまでもハツラツと元気で過ごしたい !

* 介護予防に役立つ体操、やってみたい !

* 脳トレでものを忘れるのを防ぐの ?

* 健康なカラダでいるための食事は ?

* 家族で認知症予防に取り組みたい

《健康セミナー》 13:30~14:30 ※介護にならないための準備講座
「認知症予防」「生活習慣」「社会参加」「口腔と栄養」など

《健康体操》 14:40~15:20 ※元気ハツラツのこつ
自宅で簡単にできる体操や脳トレを実践 !

《交流会》 15:30~16:00 ※ティ~タイム
コミュニケーションで脳を活性化 (お茶 & お菓子あり)

【協力】 セミナーや体操 相談コーナーの講師は、社会福祉士の方々です
足立区社会福祉協議会 / 地域包括支援センターはなはた / 地域包括支援センター保木間
※交流会の時間帯に相談コーナーを設けます(個別対応)

【イベント参加者全員におみやげ付き !】 * 桜花亭特製モミジのしおり * 足立区レシピカード

＝主な交通機関＝

- ① 竹ノ塚駅 (東口) 東武バス「花畑団地」行
〈竹15〉〈竹15-2〉『団地入口』下車 (徒歩5分)
〈竹16〉〈竹16-2〉『花畑四丁目』下車 (徒歩5分)

- ② 綾瀬駅 (西口) 東武バス「花畑団地」行
〈綾40〉〈綾40-2〉『花畑四丁目』下車 (徒歩5分) ほか

※隣接有料駐車場は台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

◆お申込み・お問合せ◆

花畑公園・桜花亭 〒121-0061 足立区花畑 4-40-1

TEL 03-3885-9795 FAX 03-3860-0608

Email info@adachiku-oukatei.com

URL https://www.adachiku-oukatei.com/

