

相扶生きがい教室

日 時：毎月第3木曜日 10：30～14：30
(お盆や年末には日程変更の可能性があります)

会 場：食彩館 しょうばら ゆめさくら研修室で行います。
(玄関を入れて中央奥にあります)

対象者：庄原市在住の概ね65歳以上で介護保険サービス（通所サービス）を利用しておられない方が対象です。

参加費：2,500円（弁当代含む）※昼食はお弁当を準備します。

送 迎：必要な方へは自宅⇄ゆめさくらの送迎を行います。お迎え時間をお伝えしますが、その日の状況や道路状況によって異なる場合がありますので予めご了承ください。

目 的：社会参加と健康プログラムを通じて心身の健康づくりができる場所を目指します。

内 容：健康体操・レクリエーション・生活の知識講座など様々なプログラムを準備しています。



《相扶会のモットー》

和顔愛語（わけんあいご）

「和やかな笑顔とやさしい言葉で」
を合い言葉に気持ちの良い対応を
心掛けています。



《相扶生きがい教室の効果》

効果1：無理なく体を動かせる・・・適度な体操や運動の実践や指導を行うとともに、生活の中に運動の習慣を持っていただけるよう支援しています。

効果2：笑い和社会参加・・・「笑い」はあらゆる病気にうち勝つ必殺技です。笑うことの大切さを学んでいただくとともに外に出ると適度な刺激を受け、非日常を体験する事により認知機能の低下を予防します。特色のある予防プログラムをぜひお試しください。

効果3：仲間づくり・・・同地域、同年代の方々と関係性が深まり、より強いつながりが持てるよう支援します。

相扶生きがい教室開催中の風景



「健康講座」
 いろんな講師を招いて健康について学びます。



「健康体操」
 自宅でも行える体操を実践し、心身の機能低下を防ぎます。



相扶会は

住み慣れた地域で安心した生活を応援します。

《主なプログラム》

- ・健康体操
- ・干支の折り紙作り
- ・運動会
- ・敬老会
- ・忘年会
- ・新年会
- ・ノルディックウォーキング体験
- ・日帰り旅行
- ・ドライブ
- ・出前トーク
- ・健康講座
- ・季節の創作活動
- ・体力測定
- ETC

《ご相談・申込み》

社会福祉法人相扶会（本部）
 庄原市尾引町 263-2 (0824) 74-0530
 担当：熊谷 美紀（くまがい みき）

第二相扶園（デイサービス・居宅）
 庄原市板橋町 73-6 (0824) 75-0880
 担当：新丸 高弘（しんまる たかひろ）