

令和6年度

出会い、ふれあい、笑顔いっぱい
元気の出る「いきいきサロン」へどうぞ！
八橋老人いきいの家

介護予防を図りながら、健康で自立した日常生活が送れるよう「いきいきサロン」で楽しい時間を過ごしませんか？ お好きなところを選んで自由に参加できますので、お気軽にご参加ください。参加費は無料です。



- 対 象** 介護者なしで参加できる 65 歳以上の方
- 参加方法** 当日、直接会場へお越しください。
- 時 間** 各回とも午前 10 時～正午（11 月と 12 月は午前 10 時 15 分～正午）
- お問合先** 八橋老人いきいの家（八橋本町一丁目4-3 電話 862-6025 FAX兼）

回	日 時	テ ー マ	指導協力の方	持ち物
1	4月10日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	動きやすい服装でお越しください。 汗拭きタオルや水分補給として飲み物をご持参ください。
2	5月15日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	
3	6月12日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	
4	7月10日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	
5	9月11日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	
6	10月 9日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	
7	11月13日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	
8	12月11日(水)	体を動かそう ADL 体操	秋田県高齢者体操研究会	
9	令和7年 3月12日(水)	ダンスセラピー ～心と体の音楽運動療法～	チームダンスセラピーAKITA 渋谷 智美 氏	

主 催 社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会 秋田市八橋南一丁目8番2号
電話 862-7445 FAX 863-6068