

# まるっと おちやっこ会

長い冬が終わり、春になろうとしています。1歩外へ出てみませんか？

よかったらぜひ一緒にお話ししましょう。

最近の楽しかったこと、大雨の被害のこと、生活の中のお困りごとなど。

お茶とおやつを用意してお待ちしています。よければおともだちも一緒にご参加ください。

常連さんも、はじめましての方も、お久しぶりの方もお待ちしております！

どなたでもお気軽にどうぞ♪旭川コミセンは毎月第3木曜日開催です！

**【場所】 旭川地区コミュニティセンター**  
和室 旭・松・太平(手形オノ浜51-2)

**【時間】 13:00～15:00**



3/  
(木) 20

## 認知症予防クイズ

40代から現れはじめる認知機能の低下。  
認知症予防は高齢者のイメージが強いですが、  
実際はどの年代の人にも有効な方法です。  
無料でできる脳トレで、脳を活性化させ、  
早いうちから日常的に頭を使う習慣をつけましょう！



4/  
(木) 17

## いやしのハーモニー コールそよかぜ

地元で活動しているコールそよかぜさん、  
すてきなピアノの生演奏に合わせて、  
よく知られている楽曲を歌ってくださいます♪  
みなさんも一緒に楽しみましょう！  
14:00頃～いやしの時間の始まりです！



【共催】秋田市地域支え合いセンター、秋田市社会福祉協議会

【協力】旭川地区社会福祉協議会、旭川地区コミュニティセンター、秋田まるっと会議

秋田市復興支援チーム、コールそよかぜ(4/17)、秋田災害支援プロジェクトalecole

【問い合わせ】秋田市地域支え合いセンター(秋田市社会福祉協議会) 018-895-5033