

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！

3月は**金曜**開催♪
7.14.21.28日

【時間】 10:00 ~ 12:00

【場所】 檜山地区コミュニティセンター（檜山南中町 1-9）

3/7

お豆さんつかみ取り

*豆は真如苑様より
ご寄付いただきました

小袋入りのお豆さん、つかめた分だけお持ち帰りください！
誰が一番多くつかめるでしょうか！？
お豆さんは6種類、お茶菓子にどうぞ。



3/21

認知症予防対策 第1弾 クイズ

40代から現れはじめる認知機能の低下。
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！



3/28

認知症予防対策 第2弾 機能訓練体操

認知症予防と聞くと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。座ったままでも
できる体操で認知症に負けない身体づくりをしましょう！



【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

【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、檜山地区コミュニティセンター

【協力】 秋田まるっと会議、秋田市復興支援チーム、秋田災害支援プロジェクトalecole