



女性の会「ひまわり」

■ シルバー移動カフェのご案内

参加者募集中

**「元気でいたい」、「楽しいこと大好き」
「おしゃべりしたい」、「友達をつくりたい」**



そんなあなたのための移動カフェを始めます。

カフェを通じて住民同士のコミュニケーションの場をつくりましょう。

シルバーサロン「夢」のスタッフがセンターを飛び出して皆さまの地域へ出張いたします。

移動カフェは、懐かしの歌を歌ったり、ゲームをしたり、健康体操など体をゆっくり動かしたりすることを目的にした事業です。コーヒーを飲んでおしゃべりの場をつくります。

日程、会場等は以下のとおりで、申し込みを受け付けています。

シルバー移動カフェ予定表

	精北エリア	山田荘エリア	東光エリア
場 所	里区集会所	ファイン桜が丘 《さくらホール》	光台コミュニティホール
開 催 日	9/26、10/24、11/28、 1/23、2/27	10/11、11/8、12/13、 1/10、2/14	10/14、11/11、12/9、 1/13、2/10
時 間	午後1時30分～3時		
参 加 費	1回 300円（飲み物付）		

お申込み、お問合せ先：センター 電話98-0510（事務局 藤田）

■ 健康体操のご案内

参加者募集

「シルバー移動カフェ」のオープンを記念して健康体操等を無料で実施いたします。

日々の運動不足と今年の猛暑でからだはくたびれています。食欲の秋も目の前です。心もからだもリフレッシュして秋を迎えましょう。

足腰が不安な方には椅子に腰かけてできる体操も紹介しています。

日 時 平成28年9月20日(火)
① 午前10時30分～11時30分
② 午後 1時30分～ 2時30分
場 所 精華町保健センター
服 装 運動のしやすい服装
参 加 当日受付

■ 「本当？」「まだ先のこと！」授業のご案内

参加者募集

～とってもお得な耳より情報をあなたにお伝えします～

日 時 平成28年11月15日（火曜日）午前10時～12時
場 所 シルバー人材センター多目的室
内 容 「こんなに変わってきた、最近のお葬式事情など」
講 師 株式会社花駒 代表取締役 上野雄一郎氏
定 員 先着20名
持 ち 物 筆記用具

申込み方法 10月31日（月）から電話受付を開始します

☆参加者された方に、もれなくエンディングノートをプレゼント