

明祥地区社会福祉協議会（明祥プラザ内） ◎ 休業日：日・月・祝日  
TEL 92-3641 FAX 92-5774

ちょっと出掛けてみませんか？

## 明祥地区のサロン紹介

明祥地区の各町内では、さまざまなサロンを開催しています。

サロンに出かけることは、生活のメリハリがつき気分転換になるので、健康の維持・増進や介護予防につながります。また、住民同士が顔を合わせておしゃべりをしたりすることで、自然と顔の見える関係づくりができ、町内の地域力の向上にもなります。

町名	サロン	場所	日時	内容
石井	リラックス いしい 健康体操 サロン	石井町 公民館	第1・2火曜日 9:30～11:30	みんなでおしゃべり 第2火曜は男性サロン
	第3・4金曜日 9:30～11:30		簡単な体操 みんなでおしゃべり	
和泉	のびのび 体操クラブ いずみ	和泉町 公民館	毎週木曜日 13:00～15:00	ストレッチ ゴムバンド体操 唱歌
東端	のびのび 体操サロン	東端町 公民館	毎週火曜日 9:30～11:30	ストレッチ ゴムバンド体操 レクリエーション
	ふれあい サロン	東端町 憩いの家	毎週 火・木・土曜日 9:00～11:30	みんなでおしゃべり
根崎	いきいき サロン	根崎町 公民館	第2・4金曜日 9:30～11:30	第2金曜は体操 第4金曜はDVD鑑賞、 小物づくり、脳トレなど
城ヶ入	くすのき ひろばサロン	城ヶ入町 公民館	第2土曜日 第4金曜日 9:30～11:30	みんなでおしゃべり 第4金曜は体操
	藤の会		第4土曜日	主に男性が集まるサロン 講話やおしゃべり
	ばあちゃん の会		第2土曜日 11:30～15:00	みんなでおしゃべり

# 明祥福祉センターからのお知らせ

	内 容	日にち	時 間
①	健康体操 (すっきり・し ゃっきり健康教 室)	ストレッチやリズム体操等、立 って行う体操です	6月1日 10:00~ 8日 11:00 【受付】 15日 9:30~ 22日 10:00 いずれも火曜日
②	ぷらっと プラザサロン	小物づくり、脳トレドリル、ゲー ム、講話等を行います ※16日は「太極拳」	6月2日 9:30~ 9日 11:00 16日
③	健康麻雀 サロン	「お金を賭けない」「お酒を飲ま ない」「タバコを吸わない」がル ールの麻雀です	23日 9:00~ いずれも水曜日 11:30
④	ストレッチ サロン	簡単なストレッチや口の体操を 行います	6月3日 10:00~ (木) 11:00
⑤	卓球サロン	自由に卓球ができます 初心者大歓迎です	6月11日 9:30~ 25日 11:30 いずれも金曜日

【対象者】市内在住の60歳以上の方(①~⑤)  
市内在住の18歳以上の障がいのある方(②~⑤)

【申込み】不要 【参加費】無料

【持ち物】水分補給用飲み物、動きやすい服装(③を除く)

【お願い】・来館時は必ずマスク着用をお願いします。

- ・体調不良(37.5度以上、風邪症状等)の方は参加をご遠慮ください。
- ・参加者を把握するため、氏名や連絡先の確認をさせていただきます。

## シニアのための栄養講話

バランスの良い食事与健康長寿を目指そう!



日 時：令和3年6月29日(火) 午前10時~午前11時(受付午前9時30分~)

場 所：明祥プラザ 2階 集会室

対 象：市内在住の60歳以上の人

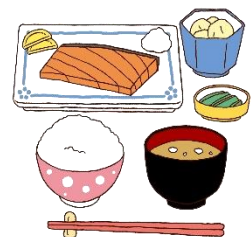
定 員：概ね20名

申込み：不要

参加費：無料

※ 体調不良(37.5度以上、風邪症状等)の方は参加をご遠慮ください。

主催・問い合わせ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 TEL 77-7896



掲載の事業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催を中止する場合があります。