

# 中部福祉センター 令和6年度 サロン紹介

新規

## 第1 火曜日

★ 9:30~11:30 ★  
「新聞ちぎり絵サロン」

新聞紙を使ってちぎり絵に挑戦！オリジナルで味のある作品を作ります。  
(4月・8月・12月は休み)



申込み不要！  
お気軽にご参加ください。



【対象】

- ・市内在住の60歳以上の方
- ・18歳以上の障がいのある方
- ・地域福祉活動やサロン活動に関心のある方

【問い合わせ先】

中部福祉センター ☎76-0090

新規

## 第3 金曜日

★ 10:00 ~ 15:00 ★  
「いろいろサロン」

ご自分の好きなことやおしゃべりなど、いろいろ楽しみましょう！  
(原則：指導者なし)

ぬい絵

小物作り

おしゃべり

折り紙

編み物

など

## 第4 木曜日

★ 10:00 ~ 11:30 ★  
「ものづくりサロン」

PPバンドなどの身近な材料を使って、おしゃべりしながら色々な小物を作ります。  
(材料費：100円~300円程度)



## 第1 金曜日

★ 10:30~11:30 ★  
「頭の健康体操教室」

頭と身体を同時に使って体操やゲームを楽しみながら認知症予防！  
(5月・1月は休み)



## 第2 木曜日

★ 10:00~11:30 ★  
「サロン花ざかり」

ニュースポーツ(ボッチャなど)・太極拳・健康ストレッチ等で身体を動かし健康維持！



## 第4 金曜日

★ 14:00~14:15 ★  
「ふらっと健康教室」

地域包括支援センター職員による介護予防や健康に関するワンポイント学習や簡単な体操！ (4月・3月は休み)



## 第4 日曜日

★ 10:00~11:30 ★  
「Salonあんちゃん」

リハビリ専門職による健康指導やストレッチ・介護予防体操・健康チェック！



5月  
8月  
11月  
2月