

認知症にやさしい集いの場

第3日曜日開催

(8月、12月除く)



おしゃべりサロン

日時: 2月18日(日) 13:30~15:30

3月は
ムーミンハウス

場所: 香寺町内民家

姫路市香寺町

対象: 地域の方どなたでも 定員:30名程度

参加費: 200円 (挽きたてコーヒーとお菓子付)

法人が参加者と運営スタッフを対象に損害賠償保険に加入しています。



① 学習会



「ロコモ(運動器症候群)予防の食事」

講師:管理栄養士 山本ひとみ氏

膝痛・腰痛は高齢者には身近な症状ですが、
油断やあきらめは禁物です。
放置すれば、やがて
心身の機能全体の低下につながります！

② おしゃべりタイム(お茶とお菓子)

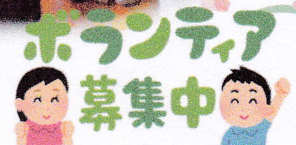
② +10分(プラス・テン)エクササイズ



主催: NPO法人 人・こころネット 地域サロン花のつどい

姫路市香寺町香呂 118-1 TEL.079-280-3795

協賛: 健康ひょうご21県民運動中播磨会議



NPO法人 人・こころネット ホームページ <http://hananotsudoi.wordpress.com/>

人と人が支えあい、こころが繋がる地域社会をつくる、人・こころネット。

3つの「花のつどい」事業を通し、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられるよう、地域の皆さまを支援します。 2015年から香寺町を中心に活動中！