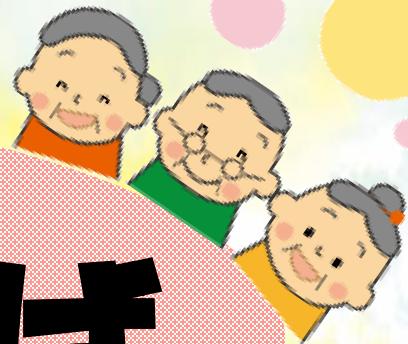


初めての方、
おひとりでのご参加も
大歓迎です！！

集まって！遊んで笑って！

保健師によるつどいの場

ゆるら〜ひろば



テーマ

手先を使って👉 脳をイキイキ

開催日・・・2月17日(月)

時間・・・10:00～11:00

10時から始まります。間に合うようご来館ください
内容によっては途中参加ができない場合があります

*場所：2階交流スペース

*持ち物：飲み物、歩きやすい靴でお越しください

*定員：自由参加(予約制ではありません)

人数が多い場合は見学・応援席となる場合があります

内容

保健師の知恵袋(ミニ講話)

- 手は第二の脳！
 - ・指トレしながら効果を知りましょう
 - ・非常時にも使える。気持ちが落ち着く～指ストレッチ・ハンドマッサージ

レクリエーション・ゲーム

- 手の指を鍛える「まきまきゲーム」
- かんたん 懐かしおりがみ



お問い合わせ先 高齢者コーナー 直通 ☎ 86-6827