

浅間台地域ケアプラザ 高齢者支援事業

皆さんと楽しみながらちょっと役立つ話や体操と会食



役立つサロン



日程：第3水曜日（祭日は開催なし）

令和7年	4月16日	5月21日	6月18日
	7月16日	8月20日	9月17日
	10月15日	11月19日	12月17日
令和8年	1月21日	2月18日	3月18日



時間：10時半～12時半

（講座10時半～11時半：講座のみの参加も可能です）

会場：浅間台地域ケアプラザ（西区浅間台6番地）

対象：概ね65歳以上のかた

（介護が必要な方の利用はできかねます。

ご了承ください。）

定員：16名（予約制）

参加費：無料 持ち物：上履き・飲み物

内容：役立つ話や歌や体操をして、昼食

昼食は、1食640円（10日前までにお申し込みください）

拠点送迎をしています。必要な場合はご相談ください。



体調のすぐれない場合は、無理せず、講座やサークル等はお休みくださいますようお願い申し上げます。

＜お問い合わせ・ご予約＞

浅間台地域ケアプラザ

地域交流担当 ☎311-7200

✉sen-sabuko@hamano.or.jp

役立つサロン令和7年度 講座予定表

毎月第3水曜日

時間： 10時30～12時30

昼食代：640円

場所： 浅間台地域ケアプラザ



* 内容は、変更になる場合がございます *

開催日	内容
2025年4月16日	最近の詐欺の流行と騙されないために
2025年5月21日	体操
2025年6月18日	終活
2025年7月16日	認知症セミナー
2025年8月20日	未定
2025年9月17日	歯周病予防 オーラルフレイルの話
2025年10月15日	体操
2025年11月19日	防災の話
2025年12月17日	音楽会
2026年1月21日	骨の強度・血管年齢測定会
2026年2月18日	高齢者ホームの選び方
2026年3月18日	筋力・体脂肪測定会



お申込み、お問い合わせはこちら

浅間台地域ケアプラザ

☎311-7200

