

シニア向け サロン

楽しく年を重ねるために

ティーラウンジ

こぐま保育園ではシニア世代が集まって交流する場を設けています。
どなたでもおいでください。参加者で相談して内容を決めています。
ご要望をお寄せください。

参加費 100円

予約してご参加ください。
こぐま保育園 担当 木下

2025年6月
こぐま保育園
こそだて・
福祉センター
TEL 042-
375-4677

おしゃべりしながらみんなで楽しみましょう。

6月28日(土) 14:00~16:00

講師によるフレイル対策のための体操
相談コーナー：包括支援センター

7月26日(土) 14:00~16:00

手作り会 ミニミニ壁掛け

毛糸を使った簡単なおりもの

持ち物：あれば 作りたい柄の色の毛糸

毛糸針かゴムとおし



10月25日(土) 14:00~16:00

芋まんじゅう作り 持ち物：エプロン 三角巾

11月22日(土) 14:00~16:00

リラクゼーション体操 (予定)

横になった姿勢で体操します。腹式呼吸で体も心もリラックスしましょう。

12月20日(土) 14:00~16:00

しめ飾りづくり お正月の輪飾りをつくりました。

リラクゼーション体操

5月24日に久々に川村先生をお招きして行いました。先生から「シニア世代は体を大きく動かさず、肩幅で動かしたり指を動かすことでインナーマッスルを鍛えましょう」と助言をいただきました。

