

サロン・一休

サロン・一休は、高齢者をはじめとする地域の方々が気軽に集まって、楽しくおしゃべりをしたり、情報交換をしたり、困ったときには助け合えるなど、いつでも誰でも参加できる身近なサロンです。

高齢者の日々の生活では、睡眠時間を充分に取り、バランスの良い食事と社会との繋がりを持つことが大切です。サロンやラジオ体操に参加して、社会としっかり繋がって行きましょう。

■サロン

開催場所： 柏市布施 126-1

前原会館 (☎ 04-7131-8782 開催時間のみ)

開催日： 毎週月曜日 (第4月曜日はお休み)

開催時間： 午後12時30分～15時まで

開催内容： 脳トレ (簡単なクイズなど)、ボッチャ、柏踊り、カラオケ
年に一度フレイルチェック有り。催し物も開催しています。
(よさこい踊り、歌やダンス、フラダンス、オカリナ、舞踊等)

■ラジオ体操

開催場所： 前原会館広場

開催日： 毎週月曜日

開催時間： 午前9時20分集合

午前9時30分開始

開催内容： 簡単な指体操、ラジオ体操第一・第二、柏ロコモ予防

かしわ

フレイル予防事業に参加しています



サロンやラジオ体操に参加して、フレイルポイントをためましょう。

連絡先： お問い合わせは、光城まで TEL 080-3434-4001

◇ サロン・一休活動風景 ◇



ボッチャ



ウラナハワイアンズの方達と歌を歌ったりフラダンスを習いました。



オカリナ演奏 (音音さん)
おとね