

いきいきサロンあさひ

《活動の目的》

地域の方の交流、健康維持、認知症予防を楽しくできる場をつくる

看護師、保健師、社会福祉主事、終活カウンセラーなどが交代で講師を務め、高齢者を元気にし、地域活動に積極的に参加できるよう促します

場所

八幡沢岱 34-14 代表自宅

対象

大館市内

活動

毎月第2・第4水曜日

午前 10 時～12 時

内容

和楽体操、健康講話、筋力アップ体操、口腔ケア、頭の体操など