

さわやかサロン

《活動の目的》

地域の高齢者のつながりを保持し、健康増進、介護予防に取り組む。
趣味活動の輪を広げ社会参加の機会を増やす。

多趣味な方が講師となっ
て体操や物づくりをします。
専門職を招いて勉強会も
開催します。

場所

出口6町内会館

対象

出口6町内会

活動

毎月第2金曜日・

第4水曜日または第4金曜日

10時～13時

内容

体操、ストレッチ、口腔体操、
昼食会、脳トレパズルなど