

# くらしのサポートセンター

# えきまえ

## サロン紹介

くらしのサポートセンターえきまえは、登録制です。介護予防を目的にテーマ別のサロンを開催しています。  
各サロン定員 15 名(予約枠 1 2 名・当日枠 3 名)です。見学もできます。(お問合せ☎)0257-41-6583

<b>つながリズムと脳トレ</b> 毎週月曜日:午前 生活支援コーディネーターと一緒に、いろいろな体の動きを促す「リズム体操」と、脳トレを行います。笑いの絶えないサロンです。 参加費無料	<b>手もずらの時間</b> 毎週火曜日:午前 午後 第 2 金曜日:午前 手芸、工作、編み物、絵手紙など、持ち込みでご自分の趣味を楽しめます。展示してある作品を習いたい方・新しい趣味を探している方もお待ちしております！ 参加費無料	<b>みんなで楽しく！</b> 第 1 水曜日:午前 「みんなで楽しくフラダンス」など、テーマはその時々で変わり、その日集まった皆で楽しい時間を過ごします。内容は、1 か月前にサポートセンターで発表します。お楽しみに！ 参加費無料
<b>お茶の間コツコツ</b> 第 3 木曜日:午前 おしゃべりや、簡単なコツコツ体操をしています。オセロや将棋をしたい方も利用できます。皆の笑顔を見ながらゆっくり過ごせる居場所です。 参加費無料	<b>ゆっくりゆったりヨガ</b> 第 2 木曜日:午前 第 4 木曜日:午前 ゆっくり動いて、ゆったり伸ばして、心と体のバランスを整えましょう。最後にフーバーティー? で一服します。 (持ち物/ヨガマット) 参加費無料	<b>手芸</b> 第 3 水曜日:午前 おしゃべりしながら手芸を楽しむサロンです。初めての方でも大丈夫！かわいい小物を作りましょう。 (持ち物/裁縫道具) ※材料費がかかります。完全予約制。
<b>花フレンド</b> 第 3 金曜日:午前 色々な素材で季節の造花やリースを作ります。花を生活に取り入れて、素敵な時間を過ごしましょう。 ※材料費がかかります。完全予約制。	<b>ビーズ</b> 第 2 金曜日:午後 ビーズと糸をカギ針で編みます。おしゃれなアクセサリーや可愛い小物を皆さんと一緒に作りましょう。 (持ち物/裁縫道具・かぎ針・ビーズ針) ※材料費がかかります。完全予約制。	<b>体に効く体操</b> 第 1 水曜日:午後 第 3 水曜日:午後 ストレッチや正しい姿勢をキープする体操をします。気持ちも集中し、心も体もスッキリします！ 参加費無料
<b>筋トレ&amp;ストレッチ</b> 第 1 金曜日:午後 第 3 金曜日:午後 優しい動きで筋肉を鍛えます。日常生活に役立つ体作りを目指します。最後はストレッチでリラックスです！ (持ち物/ヨガマット) 参加費無料	<b>絵手紙とアートの時間</b> 第 1 金曜日:午前 季節の一場面を大切な方に送る絵手紙を書いてみませんか。絵が苦手でも大丈夫。オリジナルカレンダーやスクラッチアート・大人の塗り絵等もしています！ 参加費無料	<b>ミュージック♪ケア</b> 第 2 水曜日:午前 音楽に合わせ曲のイメージをふくらませながらストレスを解消していきます。心身ともに動かして心豊かな時間が過ごせます。 参加費無料
<b>「歌声」「男の茶の間」「おらん家」サロンは、現在お休み中です。再開についてはお電話でお問合せください。(0257-41-6583)</b>	<b>脳トレ・書の時間</b> 第 4 水曜日:午後 新聞の記事(日報抄)をノートに書き写したり、のし袋に書く字を練習したり、絵手紙を書いたりします。静かな会話を楽しむ時間です。 参加費無料	<b>くらしステップ</b> 第 4 金曜日:午後 生活に役立つ情報や備えをお茶のみしながら学べるサロンです。健康・楽ちん家事・防災・便利グッズ等々、その日からすぐに役立つ内容です。 参加費無料

※天候や新型コロナウイルスの流行状況により、サロン内容の変更や休止になる場合があります。