

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。

見学もできます。(お問合せ☎) 0257-41-6583

<p>つながリズムと脳トレ 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。</p>	<p>おらん家 毎週火曜日：午前・午後 手芸、工作、編み物など持込みでご自分の趣味を楽しめます。昼食持参で一日ゆっくり過ごす事ができるサロンです。</p>	<p>歌声 第1水曜日：午前 ウクレレやギターの伴奏に合わせて童謡や懐かしの唱歌を中心に皆さんと一緒に合唱しましょう。季節のメニューもご用意しております。声を出すとリフレッシュできます。</p>
<p>みんなの茶の間 第3木曜日：午前 音楽鑑賞、ゲームなど、簡単なレクリエーションを楽しめます。どなたでも参加できるゆったり過ごせる居場所です。</p>	<p>ゆっくりゆったりヨガ 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。 (持ち物/ヨガマット)</p>	<p>手芸 第3水曜日：午前 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。</p>
<p>レインボー体操 第4金曜日：午後 いつまでも活動したい人のための体操です。脳を活性化し、筋力を強くし、骨を丈夫にします。体に無理なく効果に鍛える事で介護予防に役立ちます。</p>	<p>ビーズ 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。</p>	<p>体に効く体操 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！</p>
<p>筋トレ&ストレッチ 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)</p>	<p>絵手紙とアートの時間 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！</p>	<p>ミュージック♪ケア 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。</p>
<p>男の茶の間 第2月曜日：午後 第4月曜日：午後 男性が主役のサロンです。囲碁や将棋、マージャンを中心に楽しんでいます(女性の方の参加もOKです！)</p>	<p>脳トレ・書の時間 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。</p>	<p>くらしのステップ 第3金曜日：午前 生活に役立つ情報や備えを学べるサロンです。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。</p>
<p>手もずらの時間 第2金曜日：午前 毎回手作りするものが変わります。皆さんが同じ作品を手作りして楽しむサロンです。(完全予約制)</p>	<p>* 天候や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。</p>	