

しほられない介護予防 自由なつといの場

令和6年度 「自由空間」 日程表



申込不要で誰もが自由に出入りすることのできる集いの場をおこなっております。
興味のある方はぜひ福祉センターまでお越しください。

4 月 18 日 5 月 16 日 6 月 20 日

7 月 18 日 8 月 29 日 9 月 19 日

10 月 17 日 11 月 21 日 12 月 19 日

令和 7 年

1 月 16 日 2 月 20 日 3 月 13 日

《場所・時間》 池田町福祉センター ホール 13 時 30 分～14 時 30 分

● 座っておこなう体操はいきいき 100 歳体操

椅子に座ったままでおこなう体操です。上半身下半身をまんべんなく動かします。
ご自身の体調に合わせ、出来る運動だけをおこなっていただくこともできます。



● 若返り太鼓で若返り🌸

童謡から歌謡曲まで、懐かしいメロディに合わせて先生を見ながら太鼓（もどき）を打ち鳴らします。最後は 3・3・7 拍子のお別れ太鼓で締めくくります。

● 自由にお喋りして、最近の情報もキャッチ！

ニュースで流れていた話題、身近な出来事など自由にお喋りして楽しい時間を過ごしましょう。