

「スマイル講座」開催のご案内

はつらつ長寿館では、介護予防を目的とした講座を、下記の通り開催いたします。
どなたでも参加できます。ぜひお申し込みの上、ご参加ください。

8月23日（水）10時から11時30分まで

「健康講話とイスに座って出来る介護予防の運動」

*講師は、JAいわて花巻生活福祉活動リーダー ささがわ やすとし 笹川 泰利 氏です。

介護施設に勤務し、主任介護支援専門員、介護福祉士の資格をお持ちの
笹川氏から、介護予防の運動や講演をいただきます。

- (1) 会費：500円（当日集めます）
- (2) 開催場所：はつらつ長寿館 多目的ホール
- (3) 申込方法：電話での申し込みをお願いします。



平日（祝日除く）9：30から15：30まで

はつらつ長寿館 電話 0198-43-1234

*今後の予定

講座名	日時	会費	持ち物など	申込締切
エコクラフトバンドで作る 手芸（小物入れ） 講師：山形 清子 氏	9月4日（月） 13：00～14：30	500円	工作用のはさみ、洗濯ばさみ 材料代500円	8/28 （月）
3B体操 講師：高橋 直子 氏	9月8日（金） 10：00～11：30	500円	汗拭きタオル、飲み物（水分補給） 動きやすい服装	9/1 （金）

*講師は、JAいわて花巻生活福祉活動リーダーです。



〈エコクラフトバンド作品例〉

花巻農業協同組合 はつらつ長寿館
花巻市東和町土沢6区103
TEL/0198-43-1234
FAX/0198-42-1080
担当：八重樫、菊池、上川