

# ご自宅の近くに新しい寄り合い処ができました 月1回の楽しみながらのお付き合い！！

1日参加しても100円 その名も『サロン de かがやき』

## サロン de かがやきのご案内

### 参加費は1日100円

午前は10時から12時頃までの活動。昼休みを挟んで、午後1時から、フリースペースとして、カラオケやおしゃべりなどを3時頃までお楽しみいただけます

Q. お食事は出ないの？

A. 1日ご参加希望の方は、昼食をご持参ください



### お知らせ

- \* 当日受付は9時45分からです
- \* 会場の都合上、定員数を20名としております
- \* 定員を超えた場合はお断りする場合がございます  
ご了承下さい
- \* 事前受付をされることをお勧めします
- \* 申込時にお名前お住まい等をお聞きします
- \* 本サービスは介護保険外の独自サービスです
- \* 介護認定を受けている方も、受けていない方も  
ご利用いただけます
- \* 送迎サービスは実施しておりません
- \* ボランティアさんも募集しています
- \* 受付時間；月～土8：30～17：30

### 運営は介護サポートかがやき

『かがやき』では、地域にお住いで、自力で通える方を対象に、月一回日曜日にサーラかがやきのスペースを活用しての各種イベントを開催します

Q. 何処にあるの？

A. 田柄川緑道沿いで隣にアンジェリカ北町保育園さん、はす向かいに北町福祉作業所さんがある高齢者福祉施設です（下図参照）



6915-7731

担当 サラかがやき工藤 亮

初回は5月29日の日曜日に10時オープン！！

このチラシ、ピピッと来たらすぐ電話！！

その名も『サロン de かがやき』

最近ちょっと運動不足を感じている方

自分の姿勢と心が気になり始めた方

午前のメインイベントは日体大出身で体操の主任インストラクター鈴木 桃子先生（NPO 心の種所属）のおしゃべりを楽しみながら椅子に座ってできる体操『ゆるリックス健康体操』を行います。普段着で汗ふきタオルを首から巻いてリフレッシュしましょう。当日は上履き（スリッパ以外）と水分（スポーツドリンクはご用意します）をご持参頂き、ご来場下さい

Q. ゆるリックスって何？

A. ゆるりとリラックスしながら行う、  
と言う造語です



## 受付と定員数

- \*当日受付は9時45分からです
- \*会場の都合上、定員数を20名としております
- \*定員を超えた場合はお断りする場合がございます  
ご了承下さい
- \*事前受付をされることをお勧めします
- \*申込時にお名前お住まい等をお聞きします(伺った個人情報  
は本事業とかがやきからの介護サービスのお知らせ以外には使用致しません)
- \*本サービスは介護保険外の独自サービスです
- \*介護認定を受けている方も、受けていない方も  
ご利用いただけます

## 持ち物

- 100円
- 動きやすい普段着
- 汗ふきタオル
- 上履き（スリッパ以外）
- 水分（スポーツドリンクはご用意します）
- 1日通して参加の方はお昼ごはん



送迎サービスは実施していません

☎ 6915-7731

受付時間月～土：8：30～17：30

担当 サラかがやき 工藤 亮