

旭区西部地域包括支援センター 響（ひびき）



2023年5月号（NO. 75）

発行元：旭区西部地域包括支援センター
06-6958-5030

梅雨の間はお天気が悪く外出を控えてしまうことが多いようです。運動量が落ちると、身体の機能も衰えやすくなります。散歩やお買い物に行けない日は、なるべく家の中で身体を動かす機会をつくりましょう。西部包括に健康冊子がございます。無料でお渡しをしております。

まちのつどいのば オルコト

毎月第①木曜日 13～16時

場所：城北集会所



3月2日にスタッフ2名で参加して参りました。この日はフットケア体験をされていました。月々で体験内容が変わるそうなので、ご興味がある方は是非参加してみてください。

ちょっと学びたいスマホ座談会

3月14日 13時30分～15時

場所：生江老人憩の家



3月14日に参加して参りました。スマホで音声・文字入力をしたり、ネットで検索したり、みんなでワイワイと学ばれていました。座談会後には体操が行われていました。

城北喫茶

毎月第②・④土曜日 10～11時30分

場所：城北老人憩の家



4月22日に参加して参りました。今後も生活を送る上での困りごとやご相談をお受けしますので、気軽に声をお掛けください。



～お知らせ～

城北リズム体操が5月より城北老人憩の家で開催することが決まりました！！たくさんのご参加をお待ちしております♪

ご予約は旭区西部地域包括支援センターまで！！