

いきいき百歳体操

10:00~11:00 いきいき百歳体操

12月8日講演 11:00~12:00

以前、口腔検査をしてくれた健康増進課歯科衛生士の小前さんが「高齢者の食べる・飲み込むことの衰えについて」講演をいただいた後、コクニサイズに関するビデオを見て、シャキシャキ体操をします。また別室で、検査の結果衰えの見られる方の相談を受けます。

12月15日講演 11:00~12:00

笹倉さん他3名によるギターでフォークソングを楽しもう！です。

12月22日講演 11:00~12:00

11月17日に行った「地域福祉について考えてみませんか」の続きです。社会福祉協議会の畑、曾谷さんによる前回の振り返りの後、みなさんの話し合いを深めたいと思います。いいたいことを言ってください。

弥生会

いきいき百歳体操 西出