

2024年

あおぞら通信 12月号



【お問い合わせ】 北秋田市南部地域包括支援センター ☎0186-82-3262

いよいよ今年も最後の月となりました。忙しい時期ではありますが、体調に気をつけて過ごしましょう。

介護予防教室

言語聴覚士 佐藤先生からの講話

健康運動指導士 佐藤達矢先生から

「フレイル予防体操」

チームオレンジ

包括からの「挑戦状(クイズ)」

大阿仁



前田



まちかどカフェ

柴森さんによる「エプロンシアター」



製作

前田



阿仁



あおぞらサロン

製作



12月1月の活動予定表(開催時間は午前10時から11時半まで)※チームオレンジ開催時間は下記のとおり

| 場所 | 前田公民館 | 阿仁公民館 | 大阿仁公民館 | チームオレンジ |
|---------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|
| まちかどカフェ | 12月19日(木) 1月16日(木) | 1月20日(月) | 12月13日(金) 1月10日(金) | クィンス森吉 12月10日(火) 1月12日(火) |
| 介護予防教室 | 12月3日(火) 1月7日(火) | 12月16日(月) | | |
| あおぞらサロン | 阿仁総合窓口センター | 12月2日(月) 1月6日(月) | | 午後1時半から 午後3時まで |

*参加無料 予約不要です。気軽にご参加ください。

