

地域のサロン、自分の趣味活動などに参加しよう

- ◆地区の「集いの場」「いきいき百歳体操教室」などに参加する
(※くわしくは10月号で特集します)
- ◆各町公民館で行われている活動に参加する
(書道、編み物、吟詠、カラオケなど)
- ◆各地区の老人クラブに入る



高砂老人クラブ(砂原)

洋々老人クラブ(メイプルタウン)

北多久老人クラブ

納所老人クラブ

南多久老人クラブ

悠々クラブ(自由ヶ丘)

東多久老人クラブ

多久老人クラブ

西多久老人クラブ

自分の地区の老人クラブ等

市のいきいきシニアライフのための教室に参加しましょう

げんきアップサー来る (運動器の機能向上)

【内容】 ストレッチやタオルなどを使って、柔らかいからだ作りを応援します。



わっか脳クラブ (認知症予防)

【内容】 ゲーム機やタブレットを使って頭の体操をします。操作が分からない時は、職員がお手伝いします。



思い出クラブ (認知症予防)

【内容】 間違い探しや簡単なゲームを行って頭の体操や昔を思い出すような活動(手作業や料理教室)を行います。



お達者クラブ (運動器の機能向上)

【内容】 ストレッチ・有酸素運動・タオルやチューブなど簡易な運動器具を用いた運動など、運動機能の向上のためのトレーニングを行います。

