

平成 29 年 12 月・  
平成 30 年 1 月

# 柳町ケアフラザの事業

《但し、表示のある事業以外は無料です。》

## 医療講演会

介護予防のために！

～サルコペニア(筋肉減少症)と運動～

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで筋力・身体機能低下が起こることを指します。講師より詳しいお話や指導を受けながら介護予防に役立てましょう。動きやすい服装でお越し下さい。

日 時：2月9日(金) 10:00～  
場 所：多目的ホール  
対 象：地域の方、どなたでも  
定 員：30名(要予約、先着順)  
講 師：石渡 規子氏  
(南共済病院 リハビリテーション科)



## おしゃべりカフェ

日 時：毎月 15 日 13:00～14:45  
場 所：多目的ホール  
参加費：100円

12月 は 1年に1度のゲーム大会です！  
1月 は AKクラブさんの演奏です♪  
☆お代わり自由の飲み物に、おやつがつきます。  
出し物は、13:30 からスタートします。



「おしゃべりカフェ」では、お茶出し、出し物のボランティアさんを募集しています。

## おひさま広場

毎月、第2火曜日に障がい児者余暇支援として参加者とボランティアと一緒に楽しい時間を過ごしています。ボランティアさんとして参加してみませんか？



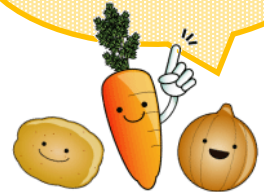
日 時：12月 12日  
1月 9日  
16:00～17:30  
場 所：多目的ホール

## ほっとすぺーす

日 時：12月7日(木)  
1月11日(木)  
12:00～

場 所：多目的ホール  
対 象：地域の概ね  
65才以上の方  
定 員：25名(抽選あり)  
参加費：600円

コンパスさんの  
美味しいお食事の会  
と催し物です



## あかちゃんといっしょ

毎月第3金曜日は親子のためのフリースペース  
日 時：12月 15日・1月 19日  
10:00～12:00

☆ミニ講座は 10:00～11:00

場 所：多目的ホール  
持ち物：おむつや飲み物など外出に必要な物。  
お子さんの好きなおもちゃなど。



☆12月のミニ講座は 3B 体操です☆  
1月のミニ講座はベビーマッサージです♪  
それぞれ定員 10組(要予約) 参加費：100円  
☆12月 は ミニ講座の後 11:15 頃から「どんぐり  
ころちゃん」の読み聞かせがあります。

## 子育てフリースペース

毎月第4金曜日に、マットを敷いたお部屋を開放しますので、親子で自由にお過ごしください。

日 時：12月 22日、1月 26日  
10:00～14:30

場 所：ボランティアルーム  
定 員：12名

☆ソフトブロックの他にもおもちゃの貸出しがあります。  
スタッフにお声かけください。



お茶出し  
見守り

# ボランティヤ

配膳  
など

ケアフラザではボランティアさんを  
随時、募集しています！ご参加ください！

