

**参加者募集!!**

いつまでも元気に暮らしたい!!

# 「いきいきテイクラブ」に参加しませんか!

**おしゃべりしながら**

**笑って楽しく**

**一日、過ごしましょう!!**


【対象者】65歳以上の「元気な方」

【利用日】隔週：月2回程度


## 🌟おもな一日の日程（10時～15時）

9時～ 自宅近くまでバスでお迎え




10時  会場に到着。お茶を飲みながら、みんなでおしゃべりします。

10時30分～ 講座（カラオケ教室、体操教室、絵手紙、指圧など）などで  
楽しく過ごします。

12時  (昼食) こちらで用意した「お弁当」を食べます。  
★昼食後は、「入浴」や「おしゃべり」「お昼寝」など  
自由にくつろぎます。



13時30分～  ゲームや体操、カラオケなど、  
みんなで楽しく過ごします。

15時 バスに乗り、自宅近くまでお送りします。



ティッシュボックス作り講座

**場所は? 曜日は? (10箇所) \*住所により決定します。**

- |              |        |              |         |
|--------------|--------|--------------|---------|
| ●中央老人福祉センター  | 月・水・金  | ●日和田地域交流センター | 水・木     |
| ●逢瀬荘         | 火・木    | ●西田地域交流センター  | 木・金     |
| ●サニーランド湖南    | 水・木・金  | ●喜久田ふれあいセンター | 火(A・B)  |
| ●三穂田地域交流センター | 水(A・B) | ●老人福祉センター寿楽荘 | 火・水・木・金 |
| ●中田地域交流センター  | 木・金    | ●田村地域交流センター  | 金       |

🌟何人くらい利用しているの? 1回、約10～20の方が利用しています。

**料金は?** 一回あたり 900円(バス送迎・お弁当・入浴込)

☐利用申込問い合わせ 郡山市 地域包括ケア推進課 電話 924-3561

とにかく、楽しいところ!!  
来ないと、損!!



笑いヨガ講座

マッサージ講座

