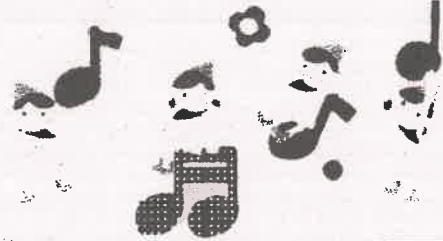


# 令和7年度 高桑ふれあいデイサービス

今年も、ますます充実して介護予防に取り組んでいきます。お友達とお誘い合せて、ご参加下さい。

季節期をもっと楽しむために  
ふれあいのひとときを共に過ごしましょう。  
いつからでもお気軽にお出かけください。

ところ 高桑地区公民館  
とき 毎月第2火曜日  
じかん 午前9:30~11:30



4月8日	みんなで楽しく体を動かしましょう
5月13日	ちょっと出かけましょう (鳥取県立美術館)
6月10日	フレイル予防と口腔ケア
7月 8日	終戦80年を考えてみましょう
8月12日	お休み(お盆まえのため)
9月 9日	重陽の節句(お茶席)を楽しみましょう
10月14日	手づくり作品を作りましょう
11月11日	ちょっと出かけましょう
12月 9日	断捨離をしましょう(家の片付け)
1月13日	ニュースポーツで楽しく(e スポーツ)
2月 10日	鳥取の民話を聞きましょう (民話を語る会)
3月 10日	体力測定と健康体操

(※講師、内容が変更の場合もあります。ご了承ください)

★ こんなことをしています  
9:30~健康チェック(血圧測定など)  
健康相談  
10:00~健康講話  
介護予防体操  
レクリエーションほか  
11:00~お茶 懇談  
(楽しくおしゃべりしています!)

★お問い合せ・お申し込み  
は  
高桑地区公民館  
電話27-4585

高桑地区社会福祉協議会