

地域包括支援センターこれまさ

# 「ほっとサロン」のご案内



お茶を飲みながら「おしゃべり」、  
「軽い体操」、簡単な「ものづくり」等を行っています！

最近、何となく出かけるのが“おっくう”と感じている方、あまり“おしゃべり”をしていない方、身近な地域で集まる場所があったら楽しいと思いませんか？

ほっとサロンは外出の機会が減ってしまった方や地域での交流が減ってしまった方等を対象としたサロンです。静かな生活を好む方もいますが、地域で元気に生活するためには人とのふれあいが求められます。顔なじみが増えることは生活のハリにつながります！この機会に“ほっとサロン”をのぞいてみませんか？



## 【活動風景・その①】



## 【ほっとサロン会場】

曜日	場所	住所	開始時間
月曜日 (祝日・年末年始は休み)	地域包括支援センター これまさ 3階	是政 2-38-1 エステートKSビル	10:00
月曜日 (祝日・年末年始は休み)	是政6丁目自治会館	是政 6-15	14:00
水曜日 (祝日・年末年始は休み)	地域包括支援センター これまさ 3階	是政 2-38-1 エステートKSビル	14:00
木曜日 (祝日・年末年始は休み)	南府中自治会館	小柳町 5-3-9	10:00

★お気軽にお問合せください★

府中市地域包括支援センターこれまさ

電話：042-361-0451

活動内容は裏面へ！



# 【ほっとサロン活動内容】

◎週1回(登録制) 参加費:500円(1ヶ月)

午 前 の 部		午 後 の 部
9:45	会場に集合 血圧測定	13:45
10:00		14:00
10:30	体 操 レクリエーション 趣味活動	14:30
11:30		15:30
12:00	茶 話 会 個別相談等	16:00
12:15		16:15

木曜日(午前)の南府中自治会館は体操中心となります。体操の前後で歓談する時間があります。



月曜日・木曜日午前の部では月に1回、希望者のみお弁当を食べています！  
※お弁当は実費負担です。

## 【活動風景・その②】 \* \* \* \* \*



みんなで集まれば笑顔がいっぱい！  
お気軽にご見学ください！

ほっとサロン  
ボランティア募集中！  
※詳細は担当までご連絡ください。