

# イベント情報

10/11  
(金)

佐原の秋まつり ～北総の小江戸～



ランチ予約の都合上 ✂切:9/10

2019年 10月11日(金)

集合場所:我孫子駅 成田線ホーム

集合時間:午前8時40分

我孫子 8:46発 ⇒佐原 10:10着

内 容:小江戸歩き

佐原から水郷佐原山車会館や伊能忠敬記念館をめぐる予定です。

昼食後は、自由散策で利き酒等をお楽しみください。

参加費 :実費(交通費+昼食代+その他)

10/18  
(金)

骨盤底筋トレーニング



2019年 10月18日 13:30 – 15:00

場所:ひかり隣保館 多目的ホール

内容:体幹及び下肢の筋力を鍛えよう!

講師:健康運動指導士 鈴木 千恵子

参加費:なし

✂切:10/10

10/21  
(月)

アロマで認知症予防



2019年 10月21日 13:30 – 15:00

場所:ひかり隣保館 地域交流スペース

内容:アロマの香りで認知症予防

昼用と夜用のアロマスプレーを

作成します。

講師:アロマケイ 早崎清美

参加費:500円

✂切:9/30

# りんぽ館サポートクラブって??

## 『みんなのやりたいを叶える』会

人生100年時代を自分らしく生き抜き、健康寿命の延伸に貢献し、  
自宅で安心して最後まで暮らせる地域づくりをするために、地域共生社会をめざし、  
多世代との交流を図っていくことを目的に、

「元気高齢者の活躍サポート事業」を  
行っています。

### 🍀 主な活動内容 🍀

- ①健康維持のための介護予防体操の実施
- ②地域活動担い手養成講座
- ③生活に潤いを添える各種講座の開催
- ④親睦を図るためのイベントの開催(ハイキング、音楽会等)
- ⑤出会いの場の創出
- ⑥その他 目的達成のために必要な活動

各種講座やイベントなどを随時お知らせしていきますので、皆さまのご参加をお待ちしております。



## ひかり隣保館の敷地内に『地域交流スペース』がオープン！

この度、りんぽ館サポートクラブで「元気高齢者の活躍サポート事業」に応募しました。8月7日に千葉県から事業採択決定通知を受けましたので、9月から事業をスタートさせていただきます。

活動拠点として、ひかり隣保館の保育園内に、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりができる『地域交流スペース』が9月2日よりオープンいたしました。

【営業日】 月・水・金 10時から16時まで(祝休み)

### 【活動内容】

- ア. 生活に潤い添える各種講座の開催
- イ. 親睦を高めるためのイベントの開催
- ウ. 個人や団体の方への貸室、貸壁
- エ. その他

