



参加無料  
申込み不要

# 『おおあさ元気塾』

## 7月・8月 開催内容のおしらせ

➤7月10日（火曜日）

ここが知りたい 福祉用具について



協力機関・講師：株式会社マルベリー

福祉用具専門相談員 大道 弘幸氏

➤8月21日（火曜日）

正しい姿勢を保とう！



～股関節周りの筋肉を緩めよう～

協力機関・講師：山中整骨院 山中 喜照氏

いずれも 時間は 13時～15時  
会場は 元気プラザ S



7月：自宅において自立した生活を営むための助けになる福祉用具について、歩行器や4点杖などの実演や実物を見ながら教えて頂きます。

8月：高齢になると姿勢が変化し、腰痛など引き起こす要因にもなります。正しい姿勢を保つこと、股関節周りの筋肉を緩め方などをお教えます。

【元気プラザS】大麻東町13-5 大麻銀座商店街仲通り内  
会場に入れる人数には限りがあります。ご了承ください。



お問い合わせは

大麻第一地域包括支援センター TEL388-5100

車までご覧ください



# サロン

# ドリーム

『歩いて行けるところに、集える場所があるといいな…』との声から、アルファ調剤薬局さんの空きスペースをお借りしサロンを開催します。  
まず1回目。是非どんなサロンなのか見に来てください。



7月13日（金曜日） 10:00~11:30

会場は、アルファ調剤薬局内

（大麻新町22-5 赤い看板が目印）

駐車スペースは数台のみ。

お越しの際は、お車以外での方法をお勧めします。

主な内容は、バイオリン演奏と茶話会

演奏者は中野清恵さん

参加費（飲み物代）は、一人100円

コーヒーとお茶をご用意しています。

参加申し込みは不要。

どなたでも参加OK。途中の入退席OK。



このサロンは、大麻第一地域包括支援センターが呼びかけ、ボランティアの皆さんのご協力にて運営しております。

お問い合わせは、大麻第一地域包括支援センターへ（Tel388-5100）

裏もご覧ください

# 集いの場 すずしろ 蘿蔔



一緒に、椅子に座りながら、笑いヨガを体験しませんか？笑いヨガは、笑うエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。ヨガのポーズはとりません。

ちょこっと講話では、お伝えしたい内容や参加者様から聞きたい話をお聞きし、それをテーマにした講話や茶話会を行います。

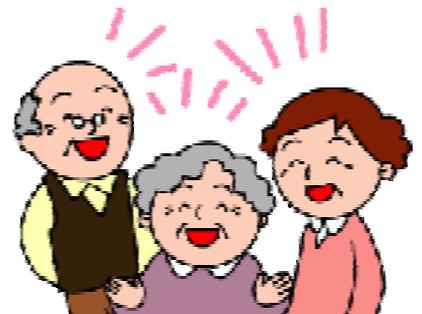
途中参加、途中退室は自由です。一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

**日 時：7月19日（水）**  
**13時00分～14時30分**  
**場 所：文京台62番2号**  
**ダイアナ文京台 会議室**



## <当日のプログラム（予定）>

- 13時00分** 笑いヨガ
- 14時00分** 役に立つちょこっと講話  
茶話会（自由参加）
- 14時30分** 終了



## <問い合わせ先>

### 大麻第一地域包括支援センター

大麻・文京台に住む65歳以上の方を支援する為に江別市より委託を受けたセンターです

相談時間 平日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:30 日・祝 休み

住 所 大麻中町2番17メディカルビルおおあさ1階（おおあさクリニック隣り）

**(011)388-5100**

裏もご覧ください

協力機関：高齢者向住宅ダイアナ文京台

# 集いの場 みなみ



一緒に、椅子に座りながら、簡単に身体を動かしませんか？

ちょこっと講話では、お伝えしたい内容や参加者様から聞きたい話をお聞きし、それをテーマにした講話や茶話会を行います。

途中参加、途中退室は自由です。一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

**日 時：8月8日（水）**

**13時00分～14時30分**

**場 所：文京台南町44番地の8  
デイサービス結いの家文京台  
会議室**



## <当日のプログラム（予定）>

**13時00分 Eリズム ～シニアのらくらくイス編～**

**13時30分 役に立つちょこっと講話**

**茶話会（自由参加）**

**14時30分 終了**



## <問い合わせ先>

# 大麻第一地域包括支援センター

大麻・文京台に住む65歳以上の方を支援する為に江別市より委託を受けたセンターです

相談時間 平日8:30～17:00 土曜日8:30～12:30 日・祝 休み

住 所 大麻中町2番17メディカルビルおおあさ1階（おおあさクリニック隣り）

**(011)388-5100**

裏もご覧ください

協力機関：デイサービス結いの家文京台