

③7 ふれあいサロン新宿

開催日	毎週水曜
開催時間	10:00～12:00
開催場所	新宿会館
参加費	300円
参加者人数	約10名

決められたプログラムの後の時間は、自由にゲーム・トランプ・おしゃべり等で楽しく過ごしています。



○活動内容

- 第1水曜…出前講座講師の指導で楽しく身体を動かす体操
- 第2水曜…中部包括支援センターの健康についてのお話
- 第3水曜…出前講座講師の指導でみんなで声を出して音楽を楽しむ

○運営上の工夫点

人数が少ない中で楽しく笑って過ごせる自由な時間を大切にしています。

③8 新宿はつらつ体操

開催日	毎週月曜 (第2週は休み)
開催時間	10:00～11:00
開催場所	新宿会館
参加費	200円
参加者人数	約25名

椅子に座って軽体操をしています。誰でもできる、友達でもできる場所です。



○活動内容

- 第1月曜…出前講座講師による体操
- 第3月曜…しおかぜ体操、
- 第4月曜…しおかぜ体操、音楽療法

○運営上の工夫点

友達同士で誘い合って参加したり、スタッフが声をかけたりして参加者を募っています。
充実したプログラム作りを社協・中部包括に相談しながら企画しています。