

毎週土曜日に  
遊びに来ませんか?

🌸 みんなで作る地域のたまり場! 🌸

5月  
保存版

# プレイケアセンター 郡山OPEN!



## 🌸 地域講師募集 (プレイケアサポーター)

自分の趣味・特技・職歴・職業を生かして、地域の先生になりませんか?  
内容は、何でも結構です。まずはお気軽に試してみてください。



1教室(60分程度)  
謝礼: ¥2,000(交通費含)  
お問い合わせ: 024-937-3060

## 🌸 プレイケアスタッフ募集!

毎週土曜日午後、地域の高齢者の皆様とお話をしたり、プレイケアの活動のお手伝いをして頂ける方を募集しております



日時: 毎週土曜日13:00~16:00  
内容: プレイケアセンター運営業務  
講座受付や地域高齢者の方とお話をしたり  
講師の方のお手伝いをして頂きます。  
謝礼: ¥3,000(交通費含)  
問い合わせ: 024-937-3060  
\*お電話にて連絡の上、面接にお越し頂きます。

## 🌸 第2回 必ず役立つ生活セミナー2014

これからの生活に必要な「6つのテーマ」について、6回連続でセミナーを開催します。知りたいけど、どこに相談すればいいの? 今、困ってるわけではないけど、ちょっと聞いておきたい。そんな、これからの生活で必要になりそうなことを学べるセミナーを6回連続で開催しております。

### 第2回テーマ「エンディングノートのすすめ」講座

日時: 5月24日(土) 13時30分~14時30分  
講師: 武田 しのぶ(シルバーライフカウンセラー)

これまでの人生を振り返り、これからの人生を積極的に考えてみませんか? 今、話題の「終活」を一緒に楽しく考えてみましょう!



ベストファームグループは、暮らしに必要な情報や相談をいつでも気軽に行えるモールをOPENしました。各種専門家によるセミナーや相談会を開催しておりますので、お気軽にお越し下さい。



毎週土曜日、一緒に  
運動しませんか?

登録者全員に  
プレゼント!

地域のお茶会開催!



### 開催概要

日時: 5月10、17、31日(土)  
13時30分~14時30分  
5月24日(土)  
14時40分~15時40分  
対象: 65歳以上の方  
参加費: 無料  
内容: 裏面をご覧ください。

# LOTTE



### 開催概要

日時: 5月10、17、24、30日(土)  
13時30分~16時00分  
対象: 65歳以上の方で、利用登録をされた方先着100名  
内容: ロッテ 歯につきにくいキシリトールガム1個  
\*商品が無くなり次第終了となります。

毎週土曜日の15時30分~16時00分に、地域の方で集まって、おいしいコーヒーやお菓子を交えて、楽しんでおります。お気軽にご参加下さい。きっと、お友達が出来るとお思います。



### 開催概要

日時: 5月10、17、24、31日(土)  
15時30分~16時00分  
対象: 65歳以上の方  
参加費: 無料



# 私達は、皆様の「健康」と「交流」を応援します!

～現地にて利用登録(無料)をして、各種講座にご参加頂きます～

5/3  
(土)

## 春から始める、膝痛・腰痛対策運動!

**講師** 園田 佳子(そのだ けいこ)  
**内容** 膝痛・腰痛でお悩みではありませんか?セントラルスポーツのインストラクターが自宅で出来るプログラムも御紹介します。  
**定員** 20名 **費用** 無料  
**時間** 13時30分～14時30分



## 今話題の、健口吹き矢に挑戦!

**講師** プレイケアスタッフ  
**内容** 今、話題の健口吹き矢に挑戦しませんか?腹式呼吸を楽しみながら行います。自然と楽しみながら体がポカポカしてきます。  
**定員** 20名 **費用** 無料  
**時間** 14時40分～15時40分



5/10  
(土)

## 一緒に楽しむ、血流循環向上、運動教室!

**講師** 峰 淳子(みね じゅんこ)  
**内容** 全身を動かすことにより、血流の循環を促進し、健康的な体づくりを行います。椅子に座って行う簡単な体操なので、お気軽にご参加下さい。  
**定員** 20名 **費用** 無料  
**時間** 13時30分～14時30分



## お口の健康講座

**講師** プレイケアスタッフ  
**内容** お口の健康、気にしてありますか?まずは、自分のお口の機能チェックを行い、自分の現状を把握します。その後、自分で出来る改善メニューを御紹介します。  
**定員** 20名 **費用** 無料  
**時間** 14時40分～15時40分



5/17  
(土)

## 自宅でも出来る、筋力向上運動!

**講師** 園田 佳子(そのだ けいこ)  
**内容** 筋肉は年齢と共に減少して行きます。いつもまでも自分で生活が出来るように、今からしっかり運動をしておきましょう。  
**定員** 20名 **費用** 無料  
**時間** 13時30分～14時30分



## みんなで唄おう!歌声サロン!

**講師** プレイケアスタッフ  
**内容** 季節の歌や昭和の名曲を皆で楽しく、大きな声で唄いませんか?お腹から声を出すですっきりします。  
**定員** 20名 **費用** 無料  
**時間** 14時40分～15時40分



5/24  
(土)

## 生活セミナー「失敗しない介護施設の選び方」

**講師** 武田 しのぶ(たけだ しのぶ)  
**内容** これまでの人生を振り返り、これからの人生を積極的に考えてみませんか?今、話題の「終活」を一緒に楽しく考えて、エンディングの書き方を学びませんか?  
**定員** 20名 **費用** 無料  
**時間** 13時30分～14時30分



## 初めての絵手紙教室

**講師** 近藤 恵子(こんどう けいこ)  
**内容** 季節の絵やメッセージを添えて、絵手紙を書いてみませんか?初めての方でもお気軽にご参加下さい。  
**定員** 10名 **費用** 無料  
**時間** 14時40分～15時40分



5/31  
(土)

## 大人のストレッチ教室

**講師** 園田 佳子(そのだ けいこ)  
**内容** 体の柔軟性を向上することにより、大きなけがを予防しましょう。自宅でも出来るストレッチを一緒に学びませんか?  
**定員** 20名 **費用** 無料  
**時間** 13時30分～14時30分



## 春の体力測定!

**講師** プレイケアスタッフ  
**内容** 今の自分の体力を把握してみませんか?握力・片足開眼立ち・柔軟性・歩行速度・傾き検査他総合的な測定を行います。お気軽にご参加下さい。(普段着で結構です)  
**定員** 10名 **費用** 無料  
**時間** 14時40分～15時40分



ベストファーム郡山内  
プレイケアセンター郡山

住所: 〒963-0107  
福島県郡山市安積三丁目101番地  
ホームページ: <http://koriyama.best-firm.net/>

お問い合わせ 024-937-3060

平日 9:00～17:00

