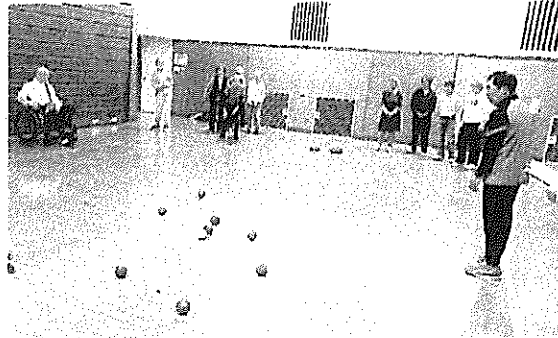


“ボッチャ” 楽しく体験

10月30日ラク所沢ホールにて初めての“ボッチャ体験会”を行いました。指導者を含め20人の参加でした。簡単なルール説明の後、球を投げる練習を行ってから、4人1組の4チームで競技を行いました。



目標の球に近いと歓声と拍手が、遠くはずれるとため息が・・・初めてのほうがほとんどでしたが楽しく過ごしました。定期的にやってほしいとの声もありましたが今後の検討課題です。

「トコロン元氣百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参
見学は自由に来れます。見に来てください。

「くらしの学校」を行っています

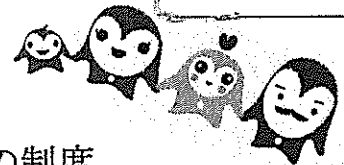
第一回・第二回は終了しました

第三回 11月14日(木) 高齢者を支える医療や介護の制度

講師 老人保健施設さんとめ・杉田葵

第四回 11月28日(木) 認知症は怖くない！人生100年時代と認知症

講師 さんとめホーム所長 石井里美



会場はいつでもラク所沢2階 13時~15時

健康づくり体験会のお知らせ

医療生協さいたま

-みんなで健康になろう！

ボッチャ・モルック・カーレット(卓上カーリング) の体験会です！
笑いケア体操・DPエアロ(認知症予防プログラム)

日時:11月28日(木)10:00~12:00

場所:所沢航空記念公園 野外ステージ

参加費:無料 (出入り自由)

小雨決行
※屋根あります。

お散歩がてらにお出かけください。

お問い合わせ&お申込み

埼玉西協同病院地域連携課 柴田

電話 070-2154-7353

Mail d-shibata@mcp-saitama.or.jp