

講師派遣

のご案内

無料!

長田もぐ『配食』プロジェクト第3弾

シン・ハイショク プロジェクト

メニューはいろいろ！みなさんの場所へ！ご希望の日時に！

何でも聞ける！ スマホ教室



スマホのことなんでも聞いてみませんか？
スマホの世界が広がります！

自由にアレンジ！ フラワー アレンジメント



プロの講師より、洗練されたアレンジを教わりませんか？ ※別途材料費必要です

転ばぬ先の あしゆび体操！



健康は足元から…
足指体操でリフレッシュしましょう！

健康体操教室

椅子に座った姿勢を基本として、ストレッチや筋力トレーニングを行います



いつまでも 自分の足で歩く！ ウォーキング法



ウォーキングアドバイザーによる正しい歩き方講座！

ストレスを減らす コミュニケーション術 3つのポイント



ストレスフリーで
これからも明るく元気に！

楽しく認知症予防♪ 脳トレ教室

脳トレを楽しく取り組みます！
皆さんで一緒に！



元気に体を動かそう！ 健康ヨガ教室



高齢者もムリなくできる人気のヨガ教室！いつまでも元気に過ごしましょう！

元気うちに準備しよう！ 終活セミナー

終活って何からすればいいの？まずは基礎から学びましょう！



元気うちに準備しよう！ 今からできる お片付け

生前整理について、賢い処分の仕方を学びます



- ☆費用は無料です。
- ☆1グループ1回までとさせていただきます。
(但し3密を避けるため、同じメニューを2回に分けて開催可)
- ☆時間は30分～1時間で調整いたします。
- ☆申し込みは別紙の申込書にてFAXまたはメールでお申し込みください。
- ☆まずはお電話でご相談を！

新型コロナの中、みなさんに『配食』で活動をしていただいて1年。「会食はできなくても、高齢者さんと何かできないかしら？」「少しでも交流ができればいいのに…」という声をお聞きしております。そんな声を形にするために、無料で講師を派遣し、ミニ・イベントの開催を支援いたします！ぜひご相談ください！

ご希望の日時・場所にお伺します！

社会福祉法人 神戸市長田区社会福祉協議会

TEL : (078) 511-4277 (8時45分～17時15分) FAX : (078) 574-2427

E-Mail : n-syakyou2@neo.familie.ne.jp (担当：田中・村上)

