

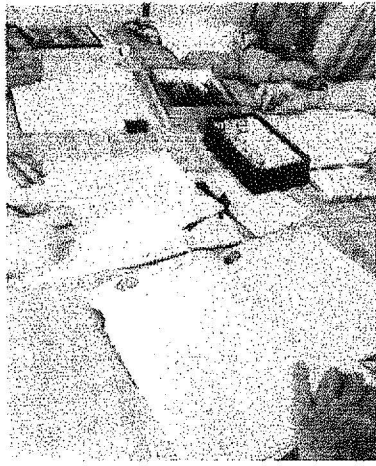
小さな宅老所「よいかた」

# 脳と体のいきいき教室

毎週 月曜日 10時

音読・計算・ストレッチ・おしゃべりをしながら  
楽しい時を過ごしましょう。老化予防に役立つはずです。

## 1. こんなことをします(メニュー)



いっしょにお勉強  
しましょ!

### 脳いきいき

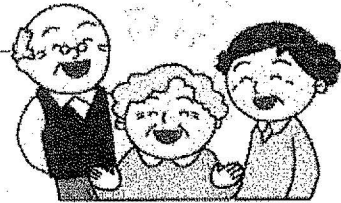
音読 簡単な文を声に出して読む  
計算 たし算, ひき算 数字並べ

### 体いきいき

簡単なストレッチ体操  
(タオル、ボール、お手玉で)  
歌 (季節の歌・童謡など)

### おしゃべり

おやつを食べて楽しくおしゃべり



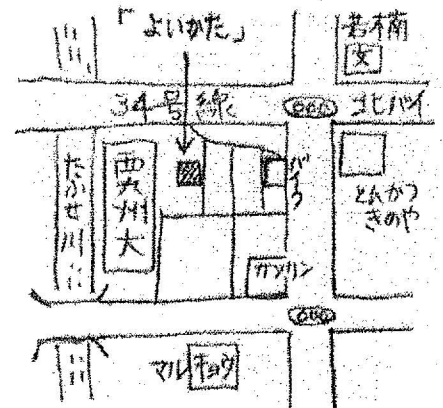
## 2. 詳しいこと

日時 毎週月曜日 10:00~12:20

場所 宅老所「よいかた」 地図参照  
佐賀市若宮2丁目9-21 緒方家アパート

参加者 60歳以上 どなたでもどうぞ

利用料 1回 300円(おやつ、プリント代)  
※ 送迎はありません



宅老所「よいかた」 (連絡先) 原寿恵 0952-23-1247 佐賀市多布施4-11-13



31年(令和元年)度 佐賀市市民活動応援制度「チカラット」対象事業