

**4月24日(金) 13:30~15:00****思いやりカフェ****和田公民館 大会議室**

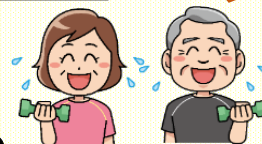
「これって認知症?」「介護サービスってどうやって使うの?」等  
ちょっとした悩みや介護保険サービスの“いろは”も気軽に聞けます  
スマホの基本的な操作等公民館館長と主事が優しく教えてくれます  
☺ 茶を飲んでおしゃべり! 気晴らしにお越しください ☺

\* 毎月第4金13:30 (※8月のみ第3金)

スタンプ  
対象事業

**4月10日(金) 9:30~ 和田福祉ひろば****いきいき百歳体操 体験会(40分)**

高知市発祥の「おもり」を使った筋力運動の体操。  
ゆっくりとした動作で、映像を見ながら無理のない  
範囲で行います。今年もみんなで筋力体力アップで介護いらず!

**体操に続いて****かみかみ百歳体操 (15分)**

食べる力・飲み込む力をつけるための体操です。  
椅子に座って口の周りや舌を動かします。  
唾液がよく出るようになり、むせや誤嚥予防になります。

\*今年度の予定(毎月第2金曜日 9:30)

|      |       |       |        |         |         |
|------|-------|-------|--------|---------|---------|
| 4/10 | 5/8   | 6/12  | 7/10   | 8/14    | 9/11    |
| 10/9 | 11/13 | 12/11 | R9.1/8 | R9.2/12 | R9.3/12 |

**4月10日(金) 15:00~ 和田公民館駐車場****移動販売**

商品を見てお買い物!  
自家栽培野菜 戸部商店 JA松本ハイランド  
ふれあいコーナーでお茶飲んでって!

\*今年度の予定  
(偶数月 第2金) 15:00

|      |       |         |
|------|-------|---------|
| 4/10 | 6/12  | 8/14    |
| 10/9 | 12/11 | R9.2/12 |

困ったなあ…はお気軽に!

和田地区生活支援員 上原 ☎: 48-5445 070-8684-8029