

すこやかサロン

春

日

令和7年

7~9月

7月 開催日						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 健康	4	5
6	7 オレンジ	8 男性健康	9	10 健康	11	12
13	14 サロン	15	16	17 男性健康	18	19
20	21	22	23	24 健康	25	26
27	28 サロン	29	30	31		

- 会 場 上越市春日謙信交流館 集会室2.3
 ●時 間 9:30~11:00
 ●対 象 65歳以上の方
 ●持ち物 内履き、飲み物
 タオル、筆記用具



【実 施 内 容】

◆サ ロ ン【参加費】100円

軽い運動やレクリエーションなどを行います。

◆健 康 教 室【参加費】200円

専門職による運動機能、認知機能の低下を予防するための運動やお話しがあります。

*健康教室は、要介護1~5の認定をお持ちの方は、ご利用いただけません。

◆オレンジカフェ【参加費】100円

認知症の心配のある方やご家族同士で交流し、情報交換や在宅生活を送る上でのアドバイス等を受けることもできます。

*参加に年齢は問いません。裏面に詳細の記載あり

8月 開催日						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 サロン	5	6	7	8 男性健康	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 オレンジ	19	20	21 サロン	22	23
24	25 健康	26	27 男性健康	28 健康	29	30
31						

9月 開催日						
日	月	火	水	木	金	土
	1 サロン	2	3	4 健康	5 男性健康	6
7	8 健康	9	10	11 サロン	12	13
14	15	16	17	18 健康	19	20
21	22	23	24 男性健康	25	26	27
28	29 オレンジ	30				

大好評

男性のみの教室を開催します！

【春日謙信交流館 集会室2・3】

日 時 7月17日(木)

8月 8日(金)

9月 5日(金)

【市民プラザ A・B ホール】

日 時 7月 8日(火)

8月27日(水)

9月24日(水)

全日程 9:30~10:30

内 容 健康教室 チラシ裏面に写真あり

※事前申込みは不要です

【問合せ先】

社会福祉法人 上越市社会福祉協議会 上越支所

住所：〒943-0806 上越市木田新田 1-1-3

☎025-526-1515

〈すこやかサロン春日スケジュール〉

9:00～ 受付

9:30～ 月：サロン・オレンジカフェ 木：健康教室

10:30～ おしゃべりタイム😊 活動後にホッとひと息。

11:00 終了

男性健康教室の様子

○すこやかサロン春日はお住まいの町内に
関係なくご利用いただけます。
皆様のご参加お待ちしております。



オレンジカフェ開催予定

お待ちしております！



* 予定が変更になることがありますのでご了承ください。

7月 7日 (月)

8月18日 (月)

9月29日 (月)

9:30～10:30

○オレンジカフェが●

* 認知症の心配のある方やご家族、ご友人など地域に住むどなたでも、ゆっくりお茶を飲みながらおしゃべりしたり、リラックスしたりできる場です。

* 福祉・介護の専門職も参加します。

* 認知症や介護に関わることなどのご相談も受け付けています。

【参加費】100円

【場 所】

○7月7日、8月18日

春日謙信交流館 集会室 2・3

○9月29日

春日謙信交流館 和室1・2

※事前申し込みは必要ありません

