

すばるNEWS 12月

ヨガ教室

実施日:12月10日(水)

定員:15名

時間:13時~14時

場所:こころのケアセンターふよう (3F機能回復室)

インストラクター:菅原結子氏

持ち物:水やお茶等飲み物、汗拭きタオル ※ジャージ等、動きやすい服装でご参加ください。

申込締切:12月9日(火)16時まで、もしくは定員になり次第終了



わいわい行事（お買い物の大作戦）

実施日:12月17日(水)

定員:5名

時間:13時30~15時頃

場所:市内大型スーパー

内容:買い物へ行くのが不安、お米など一人での買い物が難しいなど悩んでいる皆さんと一緒に大型スーパーへの買物のお手伝いをします。

申込締切:12月16日(火)16時まで、もしくは定員になり次第終了



もの作り教室

実施日:12月23日(火)

定員:5名

時間:13時30分~15時 場所:すばる2F 訓練室

内容:お正月リースを作つて自宅に飾りましょう。

申込締切:12月22日(月)16時まで、もしくは定員になり次第終了



★行事参加について★

◎すばる行事に参加する時は必ず申し込みのご連絡をお願いいたします。

(当日の詳細等については、申込時にお伝えいたします。)

★発熱、体調不良がある方の参加はご遠慮ください。



お問合わせ先



医療法人 芙蓉会
総合ケアセンター さんらく

地域活動支援センターすばる

TEL 017-764-2424

住所 青森市四ツ石里見 75-2

担当 菊地