

令和8年度 第2回 おおの地域

椅子に座って
ストレッチ



昭和の歌謡曲に
合わせて、
体操をしよう！

まる まる
○○の会
(認知症本人ミーティング)

○○の会とは、認知症のご本人が集い、ご自身の体験や希望、
やりたいこと、より良い暮らしについて話し合う場です。
楽しい時間を過ごししながら、今したいこと・やってみたいことを考えて
オリジナルの会をつくきましょう！

日時

2026. **10.20** 火 14時00分～15時15分

場所

大野支所 3階 302会議室

(廿日市市大野一丁目1-1)

対象

廿日市市にお住まいの認知症のご本人
(ご家族の参加も可能です)

内容

歌謡曲に合わせて、体操をしよう！

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

参加費
100円

お
申
込
み

地域包括支援センターおおの

〒739-0492 廿日市市大野一丁目1-1

☎ 0829-50-0251

