



介護予防団体

サロンどんぐり

主な活動

雑司が谷中央児童遊園
児童遊園内の清掃
花壇の管理と手入れ

雑司が谷公園 (5日・20日)
花壇の管理と手入れ 10時から

その他

ウォーキング、としまる体操、
散歩、シルバークパスの旅、手芸
など参加者の要望に応じて開催
します。

みんなで集まる日♪

第2・第4水曜日 午前9時～10時
雑司が谷中央児童遊園

午前10時～11時45分
会場を移動して体操など

月1回、手芸や散歩なども行います。

会費は無料ですが、材料費や参加費、交通費、昼食費などが必要な場合があります。



介護予防団体とは

自宅や施設などで体操などを行っている
自主グループです。

要支援1・2の方と一緒にサロンに参加して、心身の活力の低下を予防するために活動します。

豊島区からの補助金で運営しています。

「一人ぽっちをなくしたい！」

一人でできないことも、仲間がいれば楽しくできます。教えられ、教えて、楽しい時間が過ぎていきます。

無理せずに参加して、できることをふやしましょう。思いのほか自分が役に立つことがわかります。

参加をお待ちしています。ただし会場が狭いので、定員は7～8人です。お問い合わせください。

サロンどんぐり コーディネーター相良眞理



仲間たちの好きな花 ガーベラ