いきいき百歳体操

桜区福祉協議会



DVDを見ながら体操をしています。
体操のあとには茶話会を開き、理学療法士から健康講話を聞いたり、おしゃべりをしたり楽しんでいます。

3人まで
募集

～ちいサポ内容～
健康体操の準備、受付、資料配布、片付け

募集日時	1月21日(木)　午後1時15分～3時
場所	桜市民館(神明町2-30)
持ち物	特になし



一緒に楽しく体操しましょう！！

★申込はこちら↓
https://questant.jp/q/QKDN84GV

健康講演会

小垣江福祉委員会

3人まで
募集

小垣江地区内の「一心接骨院」の上野先生を講師としてお招きし、
健康に関する講演会を行います。講演会のあとは健康体操を行います。

～ちいサポ内容～
机や椅子の配置・資料配布・靴袋配布・
参加賞配布





募集日時	1月24日(日)　午前9時～午前12時
場所	小垣江市民館(小垣江町清水25－14)
持ち物	特になし

講演会に参加して
一緒に健康になりましょう！！

★申込はこちら↓

https://questant.jp/q/E874QQXK

交流サロンホットとうぶ

ホットとうぶ推進委員会



乳幼児とその保護者を対象に、紙芝居読み聞かせ、自由遊び、工作、保護者同士の情報交換等を行っている子育てサロンです。

～ちいサポ内容～
サロンの準備、受付、子どもの相手、片付け

3人まで
募集

募集日時	1月26日(火) 午前9時30分～11時30分
場所	東部市民館(新栄町3-36-1) 2階
持ち物	特になし



★申込はこちら↓
https://questant.jp/q/42GL0EAQ

子どもと関わるのが方好きな方歓迎♪

コミュニティカフェお結び

一里山福祉委員会

地域住民とのつながりづくりや高齢者の居場所づくりを目的として、お茶やお菓子を提供したり、理学療法士による体操と健康講話をおこなっています。

3人まで
募集



～ちいサポ内容～
コーヒーの注文を取る、お菓子の配膳

募集日時	1月28日(木) 午前9時30分～11時
場所	一里山市民館(一里山町金山61-1)
持ち物	特になし

★申込はこちら↓

https://questant.jp/q/00YWWC4I



美味しいコーヒーの試飲できます♥

一ツ木カフェ

一ツ木福祉委員会

3人まで
募集

子どもから高齢者の居場所づくり、交流を目的としお茶やコーヒーを提供する。「ボッチャ」、「太鼓の達人」「お菓子作り」などのブースもあります。



～ちいサポ内容～
カフェ運営のお手伝い





募集日時	1月31日(日) 午前9時～午後1時
場所	一ツ木市民館(一ツ木町4-37-3)
持ち物	特になし

★申込はこちら↓

https://questant.jp/q/R1VO8D41

一緒に楽しみましょう♥