

R5.5月居場所部会

参加者：木場、野原、中元、上野、高橋、川邊

「緑ヶ丘みんなのサロン」年間計画・タイムスケジュールについて

<年間計画>

基本はチョッピリ先生、シニアサポーターの協力による体操・コグニサイズ+おしゃべりを実施

5月：体操、コグニサイズ、参加者からサロンへの希望・意見をうかがう

6月：体力測定

↳ざま生涯学習宅配便利用申込書の提出が必要

10月：県レクリエーション指導者による運動

↳県へ申込書の提出

12月：クリスマス会

2月：体力測定

↳ざま生涯学習宅配便利用申込書の提出が必要

* 森永の講話、野点、うた等、みんなで話合い計画して実施していく

<タイムスケジュール>

13:00 会場準備、受付

13:30 開始

始まりのあいさつ(木場)

※毎月第2(月)実施、雨天決行だが荒天時には中止することもある旨を伝える(無理のない範囲で参加していただく)

①準備体操(30分)

14:00 休憩(おしゃべり&水分補給)

14:10 ②体操、脳トレ(30分)

14:40 休憩(おしゃべり&水分補給)

14:50 サロンへの希望をみんなにうかがう

15:00 終わりのあいさつ(木場)

来月の日程・内容を周知

次回への楽しみにつなげるようにする

片付けして終了