

2025年4月からのイベント



タッピングタッチ(第1金曜日 13:15~14:15)

ゆっくり・やさしく・ていねいに
左右交互にタッチするだけで
ほっこりできる 自分のケア

講師:タッピングタッチ協会 認定インストラクター 村木さん

わくわくの日(主に第2金曜日 13:15~14:15)

音楽鑑賞:好きな曲を皆で聴き合おう
脳トレ:クイズやゲームで頭をほぐそう
フリートーク:その日のテーマで楽しく話そう など

協力:ボランティア 八田さん

ステッキ体操(第3金曜日 13:15~14:15)

無理なく足腰強化、猫背予防、
肩こり・腰痛改善ができる体操で
健康寿命を伸ばそう!

講師:フットラボ横浜 足のお悩み相談カウンセラー 沼田さん

合同イベント

(第4金曜日+不定期で第2金曜日 9:30~11:00)

区役所の生活教室(はまべの会)の皆さんと
一緒に楽しむイベント

聴いたり、歌ったり、工作したり、
体を動かしたり、出掛けたり、学んだり!

特別イベント(随時)

季節を感じられる お花見、七夕、紅葉狩り、初詣など
年に数回だけのレアな催し

愛&あいでは、定期的(主に金曜日)にイベントを開催しています。
外出のきっかけに、週末の余暇に、気分転換に、健康づくりに、
他のメンバーさんや職員との関わりのきっかけに、いかがですか?
皆さんの参加をお待ちしています😊

※予定は変更する場合があります