

第3日曜日開催

(8月、12月除く)

# おしゃべりサロン

日時：9月17日(日) 13:30～15:30

(13:15 から受付します)

健康ひょうご21  
県民運動

場所：香呂・香呂南地区県民交流会館(ムーミンハウス)

姫路市香寺町犬飼 727-1

対象：地域の方どなたでも 定員：30名程度

近隣の方で来所困難な方は事前にご相談ください。

参加費：200円 (挽きたてコーヒーとお菓子付)



内容：

## 1. 学習会 ～認知症予防～ 「昔懐かしい歌クイズ」

皆さんの知っている懐かしい童謡や歌謡曲をクイズにしました。

曲名を考えて思い出すこと、一緒に歌うことで脳は活性化します！

講師：作業療法士 高林亮太 氏



## 2. +10分(プラス・テン)エクササイズ(兵庫県健康財団製作)

10分間アクティブに身体を動かし、楽しく健康づくりをします。

## 3. おしゃべりタイム(お茶とお菓子)

主催：NPO法人 人・こころネット 地域サロン花のつどい

姫路市香寺町香呂 118-1 TEL.079-280-3795

協賛：健康ひょうご21県民運動中播磨会議

ボランティア  
募集中



NPO法人 人・こころネット ホームページ <http://hananotsudoi.wordpress.com/>

人と人が支えあい、こころが繋がる地域社会をつくる、人・こころネット。

3つの「花のつどい」事業を通し、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられるよう、地域の皆さまを支援します。 2015年から香寺町を中心に活動中！