



どなたでもご参加いただけます。当日参加もOKです！

# おしゃべりサロン

マスクをしよう



2024

9/15(日)

午後1時30分～午後3時30分  
(午後1時受付開始)

【会場】香呂・香呂南県民交流会館

姫路市香寺町犬飼 727-1 (ムーミンハウス)

【定員】25名程度

【参加費】500円 (挽きたてコーヒーとお菓子付き)

## 1. 講演

～兵庫県健康財団 健康マイプラン実践講座～

### 老化予防と運動Ⅳ

#### 股関節をトレーニングしましょう！

自分の足で歩き続けるためには

人間の体の中で最も大きな関節である股関節が重要！

講師：理学療法士 田和 厚美 氏



## 2. コーヒータイム



## 3. 健康体操

兵庫県健康財団  
プラスティックエクササイズ



## 4. 季節の歌 歌唱



主催：NPO法人 人・こころネット

健康ひょうご21参画団体

ひめじおん市民活動登録団体

☆お申し込み・お問い合わせ

079-280-3795 (花のつどい)

チラシは事務所に配置しています

ホームページ <https://hananotsudoi.com>

感染防止対策実施中！発熱等体調不良の方は参加をお控えください

次回「おしゃべりサロン」… 11/17(日) 13:30～15:30 (奇数月第3日曜日)

「介護のこと 話そう会」… 10/20(日) 13:30～15:00 (姫路市立香寺公民館にて)

「困りごとの相談会」… 9/12(木) 9:30～11:30 (毎月第2木曜日 9:30～11:30) 下記法人事務所にて

どなたでも、ご相談無料！ ・主任ケアマネジャーによる介護相談 ・司法書士による相続や成年後見の相談

NPO法人 人・こころネット 姫路市香寺町香呂 118-1 ファンド香呂 1F-A Tel.079-280-3795

～住み慣れた地域でその人らしく生き生き暮らし続けるために～4つの応援サービスで在宅生活をサポート

4つの“花のつどい”事業…ケアプラン・ケアサポート・地域サロン・ケアタクシー Tel.080-9002-6604

★2024年度賛助会員、サロンボランティアさん、ケアサポート有償ボランティアさん、募集中！