

2012
平成24年

Smileカレンダー



日常生活を楽しく過ごして、よく動こう！

～生活不活発病予防アドバイス～

☆日中は横にならないように！
体を動かす事は、気分転換にもつながります。

☆歩きにくくなったら！
杖や押車を活用しませんか？

☆疲れやすいとき！
一度にがんばりすぎずに、少しずつ回数を多く。



**マリンホーム地域包括支援センター
引越しました!!!!**

住所：岩沼市押分字新田東137-1
(プレハブ小屋になります！)

Tel：0223-25-6656



日	月	火	水	木	金	土
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
～問い合わせ先～ ♣社会福祉課 22-1111 ♡社会福祉協議会 080-5949-7341 ◆健康増進課 22-1111 ★サポートセンター 36-8105 ♣介護福祉課 24-3016 (マリンホーム地域包括支援センター 080-6043-4940)			1 ♣はつらつ元気教室 市 (9:30～11:30) ♡スマイルサロン 市 (13:00～15:00)	2	3 節分 	4
5 ★ヨガ教室 西 (13:30～14:30)	6 ♣元気塾 東 (9:30～11:30) ♡スマイルサロン 西 (13:30～15:30)	7 ♡スマイルサロン 東 (13:30～15:30) ♣元気あつぷ教室 西 (13:30～16:00)	8 ♣はつらつ元気教室 市 (9:30～11:30) ♡スマイルサロン 市 (13:00～15:00) ♣ひなたぼっこ 西 (10:00～14:00)	9 ★はあーと♡ハート 西 (10:00～12:00)	10	11 ★男の料理教室 第3弾 (詳細はチラシで!) ♡大学生と学ぼう・遊ぼう 西 (13:30～16:00)
12	13 ♣元気塾 東 (9:30～11:30) ♡スマイルサロン 西 (13:30～15:30)	14 ♡スマイルサロン 東 (13:30～15:30) ♣元気あつぷ教室 西 (13:30～16:00)	15 ♣はつらつ元気教室 市 (9:30～11:30) ♡スマイルサロン 市 (13:00～15:00)	16	17	18
19	20 ♣元気塾 東 (9:30～11:30) ♡スマイルサロン 西 (13:30～15:30)	21 ♡アロマ教室 東 (10:00～12:00) ♡スマイルサロン 東 (13:30～15:30) ♣元気あつぷ教室 西 (13:30～16:00)	22 ♣はつらつ元気教室 市 (9:30～11:30) ♣ひなたぼっこ 東 (10:00～14:00) ♡スマイルサロン 市 (13:00～15:00) ♡大学生と学ぼう・遊ぼう 西 (13:30～16:00)	23 ★はあーと♡ハート 東 (14:00～16:00) ♡無料法律相談 i (13:00～16:00)	24	25
26 ★みんなであフリカ太鼓を叩こう 東 (10:00～11:00)	27 ♣元気塾 東 (9:30～11:30) ♡スマイルサロン 西 (13:30～15:30)	28 ♡スマイルサロン 東 (13:30～15:30) ♣元気あつぷ教室 西 (13:30～16:00)	29 ♣はつらつ元気教室 市 (9:30～11:30) ♡スマイルサロン 市 (13:00～15:00)	～開催場所～ 東 東集会所 西 西集会所 市 市営里の杜住宅集会所 i iプラザ		

岩沼市復興支援センタースマイル (岩沼市社会福祉協議会)

電話：080-5949-7541

「何かお手伝いできることはありますか？」ちょっとした困りごとなど、お気軽に聞かせてください。

ふれあい福祉相談は土・日を除き開設しております。

「岩沼市復興支援センタースマイル」のおともだち
『さとのもりサポートセンター』もよろしくね！



さとのもり
サポートセンター

