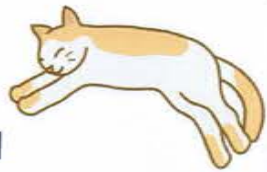


海岸地区地域包括支援センターあい主催

# あいふえす



お茶セット  
1人100円



## オレンジカフェ あい広場

午前 10:00～11:30 どなたでもお立ち寄り下さい。  
 午後 13:30～15:00 あいでホッとひと息しませんか？

☆会場には地域にお住いの高齢者の方が作られた作品の展示スペースを設けます。展示ご希望の方大歓迎♪お問い合わせください。

## 四季サロン 秋

申し込み制①  
定員16名



午前 10:00～11:30 参加費1人500円

### 『煮大豆を使って簡単みそ作り』

昨年のサロンでも好評だった美味しい味噌を皆さんと一緒に作ってみませんか？1人500グラムぐらいのみそができていきます。

もちもの:エフロン・三角巾かバンダナ・手拭きタオル

あいふえす  
会場

住所

茅ヶ崎市東海岸南1-1-4  
(包括支援センターあいのとなり)

☎ 88-1716

☆会場では新しく立ち上がる新包括支援センターの紹介もしています。

## ボランティアセンター海岸



介護を  
されて  
いる方  
優先

## 家族介護教室 『笑いヨガ』

午後 14:30～16:00 無料

笑いヨガの呼吸法を組み合わせたユニークなエクササイズを一度体験してみませんか？動きやすい服装でご参加ください。

もちもの:汗拭きタオル・飲み物

※お申込み①～④はそれぞれ包括支援センターあいへTELか来所をお願いします。申し込み開始は8月20日(火)からで、定員になり次第締め切らせていただきます。

【お申込み、お問い合わせ】日曜・祝日を除く9:00～16:00にお願いします。  
海岸地区地域包括支援センターあい ☎88-1716

回覧

5/26開催 6/13開催  
えびし麻呂&ミーア



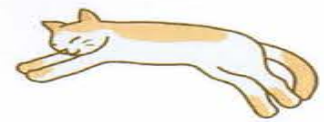
令和元年  
9月14日(土曜日)  
10:00～16:00

## 認知症サポーター養成講座

申し込み制②  
定員20名

午後 13:00～14:00 無料

あい劇団による寸劇を観ながら認知症の理解を深め、地域で見守っていただけたいですね。講座を受講された方には認知症サポーターリングを贈呈します。



## 終活について考えてみよう～エンディングノートの活用法

午後 14:00～14:30 申し込み制③ 定員20名 無料

講師:茅ヶ崎市高齢福祉介護課 太田雅世氏

人生のエンディングに向けて、ご自身の希望を記しておける茅ヶ崎市オリジナルノートエンディングノート～希望のわだち～の書き方・活用法について伺います。

申し込み制④ 定員20名

講師:湘南笑いヨガクラブ  
ミミさんとくりさん

無料

