

趣味活動 (月曜・火曜・水曜)

♪麻雀・カラオケ・スイッチゲーム(頭の体操)

麻雀はお仲間(4名)でお申込みOK 一人でもご相談下さい。スタッフがメンバー集めます。
カラオケ・ゲームは一人でもご利用いただけます。

♪お野菜作り

市民農園… すずらんでも一区画 菜園しております。
一緒にお野菜作り、楽しみましょう♪

有資格者のマッサージ お気軽にどうぞ~ (月曜~金曜)

。 15分 500円 30分 1,000円 (初回は無料でお試しいただけます)

有資格者のマッサージが受けられます(国家資格保持 視覚障害者)
施術前に問診し、個々に合ったマッサージが受けられ好評です。マッサージだけの利用も
可能です(要予約)
先生とのトークも楽しみのひとつです。

休業日(土曜・日曜・祝祭日) 夏季休暇(8/12~8/16) 年末年始(12/29~1/4)

*コロナ感染拡大防止のため、木曜・金曜「介護予防を資するプログラム」マッサージ(要予約)
以外の他の活動は休止させていただく場合があります。

≪連絡先≫ 横浜市金沢区朝比奈町 245 番地
NPO 法人 すずらん

☎045-374-5514

「NPO 法人 すずらん」は金沢区内の高齢者や近隣区の障害児・者を中心とした地域住民を対象に住み慣れた地域で安心して暮らせる事を目指し地域住民の生活を総合的に支援する福祉サービス事業所です。

お楽しみサロン♪

すずらん

“今日も1日楽しかった♪”と思えるサロンです

利用料 200円～500円

送迎料 300円

	月	火	水	木	金
A M	趣味活動	趣味活動	趣味活動	介護予防 を資する	介護予防 を資する
P M	趣味活動	趣味活動	趣味活動	プログラム	プログラム

介護予防を資するプログラム (木曜・金曜)

<木曜> 10:30～ バイタルチェック
午前の部 ちぎり絵 合作画 (1枚の模造紙に絵を作り上げていきます)
12:00～13:00 嚙下体操 ランチ
午後の部 レクリエーション (音楽体操・言葉とリズム・ゲーム)
14:15～15:00 ティータイム お帰り仕度

絵画の先生が下絵を描いてくださった模造紙に、包装紙、色紙など契った紙を貼り合わせ、

月毎の行事、印象画、静物… 1枚の模造紙に皆で絵を作り上げていきます。

昼食はお弁当持参の方もいますが、スタッフが希望のお弁当を買って用意します (ご利用者負担)

午後からは、音楽体操、言葉とリズム、トランプなどゲームで楽しみます。

ティータイムは、コーヒー、紅茶 お楽しみのお菓子でお喋りを楽しんでいただきます。

<金曜> 10:30～ バイタルチェック
12:00～13:00 嚙下体操 ランチ
14:15～15:00 ティータイム お帰り仕度

*手芸・折り紙・工作 お喋りなど楽しみます。

*書道の道具の用意もあります。(書道の先生が楽しく指導くださいます。)

手芸、折り紙、編み物が得意なボランティアさんと楽しむ女子カアップの女子会です。

新聞紙や牛乳パックなどを使って色々な物作り、貝殻を使って雛人形、根付け…アイディアいっぱい出しあって楽しみます。