

(活動類型：通所)

団体名：特定非営利活動法人GOOD JOB（港南区）

高齢者などが気軽に集まり、介護予防や交流を目的に活動できる地域の通いの場です。椅子ヨガや手芸、ウクレレなどのプログラムを通じて、楽しく体と頭を使いながら人とのつながりを深められるのが特徴です。



横浜市通所型サービス・活動B スマイルサロンPono	
スケジュール	
Gallery&Cafe Pono 港南台7-16-28 ☎350-6668 ☎090-6701-5351	
月	
14:00-14:15	出席確認
14:15-14:45	口腔ケア
14:45-15:45	歌とウクレレ
15:45-16:30	おしゃべり&お茶
金	
14:00-14:15	出席確認
14:15-15:00	椅子ヨガ
15:00-16:30	おしゃべり&お茶
土	
13:00-13:15	出席確認
13:15-14:00	メイク（1.3週）
	心体脳整える（2.4週）
14:00-15:30	おしゃべり&お茶

MEMO
要支援者向けの介護予防プログラムです。
参加費 ¥500 ドリンク代 ¥500
ご自宅からの送迎も¥400で承ります。（Ponoから2km圏内）

1日のプログラムの例

椅子ヨガ教室

日時：毎週金曜日

14:00～15:00 椅子ヨガ

15:00～16:30 お茶タイム

参加費 1,000円

（飲み物代込み）

多世代の、趣味の仲間、高齢の方、障害のある方や保護者の皆さま、子育て世代のご家庭などの地域交流の場にしたいと思っています。

ご見学・ご参加についてや、ワークショップ開催・企画のアイディアのある方はお気軽にお声掛けください♪