

(活動類型：通所) 団体名：特定非営利活動法人せや（瀬谷区）

活動名 ミニディサロン月の会

週に1回、参加者のみなさんが毎回心待ちにしているアットホームな活動です。

- ・**体づくりを中心に**：基本プログラムは、健康を維持するための「体操」をメインに行っています。
- ・**学びと季節を楽しむ**：定期的にためになる「講座」を開催したり、季節を感じられる「年間行事」を取り入れたりしています。
- ・**今、一番の盛り上がり！**：みなさんが現在もっとも夢中になっているのは、年間6回開催される「ボッチャ大会」です！

【活動日時】毎週火曜日 9時30分～12時30分

【活動場所】みんなの広場 福福ほか 【対象者】南瀬谷・宮沢地区にお住いの方

【利用料】1回 300円（軽食代含む）※要事前登録

活動の様子



【問合せ先】045-442-1145（NPO法人せや）

【一日の活動例】

9:15～ 受付

9:30～ ラジオ体操

9:40～ 体操①(体・脳トレ)

体操②(手ぬぐい体操)

* 休憩・水分補給含む

* 今日の出来事、話題になっている話

体操の合間
に入れて
います

11:15～食事準備

11:25～パタカラ体操

11:30～昼食

12:05～みんなで歌おう！「今日の日はさようなら」

12:10～ 深呼吸をして気持ちを整える

12:15～ 帰宅準備・終了

団体からのPR・コメント

「みなさんの笑顔と『ありがとう！』の言葉が、私たちの原動力です」活動後には必ずスタッフ間で反省会を行い、気づいた点や変化を共有・報告し合うことで、地域の大切な「みまもり活動」にも繋げています。これからも、参加者のみなさんの笑顔があふれる温かい会を続けてまいります。