

3B体操&学びカフェ

～障害者と高齢者の生きがい・健康づくり～



私たちは、障害者・高齢者の“健康寿命”をいかに延ばすか？活動を長年行っています。

昨年度より、有明地域に、転倒予防のリスクを防ぐ「高齢者・障害者支え合い教室」を開催しました。

今年度は、新しく「発見、語り、学びカフェ」などわくわく教室を目指しています。

健康で生きがいを持ち、支え合って暮らせる社会に、地域の活性化にも貢献したいと意欲的に取り組んでいます。

日時：第1・第3水曜日 午後1時30分～3時

場所：有明福祉会館2階 会議室(西区有明町1)

内容：「ミニ講座」「健幸3B体操」、「ほっとカフェ」

講師：(公社)日本3B体操協会新潟北支部 指導者 入山八江先生(090-1888-5115)
鈴木美枝子先生

*ミニ講座は、背骨、姿勢、食事バランス、フットケア、口腔ケア？を学び発見します。

参加費：1回200円

留意事項：運動しやすい靴・服装 水分・タオルご持参ください。

申込み：NPOオアシス ☎025-267-8833 (火・水・木・金の10時から15時)



「3B体操&学びカフェ」に
ようこそ♡
学び合って発見し
体を動かして健やかに
語りあって和やかに！



体調チェックも水分補給もバッチリ！

見えない人に言葉で伝える勉強会
見えない体験は、新たな気づきが...

主催・問合せ：新潟県視覚障害者のリハビリテーションを推進する会
NPO法人障害者自立支援センターオアシス

代表 内科医 山田幸男 事務局 小島紀代子

〒950-2072新潟市西区松美台3番20号有明福祉会館分館2F ☎025-267-8833