



## 認知症が気になる方へ

### 決め手はおしゃべりと体操

西明石支部の班会ではどの班会でもおしゃべりと体操を行っています。認知症が気になる方、ぜひ参加して楽しい時間を過ごしませんか。みなさまの参加をお待ちしています。どなた様でも参加OK!

### 2015年11・12月の班会のお知らせ

#### 和坂班

毎月第4木曜日 14:00~16:00  
場所：西中宅（和坂2丁目）  
暮らしに役立つ学習会や  
楽しいおしゃべり  
11月26日(木)  
12月24日(木)



#### 明南班

毎月第2水曜日 10:00~12:00  
場所：明南自治会集会所(明南町2丁目)  
体を動かす体操などを中  
心に行っています  
11月11日(水)  
12月9日(水)



#### ひだまり班

毎月第4月曜日 14:00~16:00  
場所：南山宅（和坂3丁目）  
様々な事についておしゃべり  
と簡単な体操  
11月なし  
12月21日(月)



#### 花水木班

毎月第2土曜日 10:00~11:30  
場所：鳥羽厚生館  
体を動かす体操などを中心に行って  
います。  
11月7日(土)  
12月12日(土)



#### 町かど健康チェック 次回は11月27日(金)

毎奇数月第4金曜日 10:00~11:30

コープ西明石店2階エレベーター前

血圧、検尿、体脂肪（以上無料） 尿塩分(100円)骨密度測定(500円)