

高齢者の心も元気！体も元気！を実現する シルバーカフェ生き生きフォーラムを開催しませんか？

心も元気、体も元気！応援します、シニアライフ。平成28年度 日社済社会福祉助成事業

Silver Cafe シルバーカフェ × Face to Face 松本信用金庫

生き生き元気づくりフォーラム

開催日 **2016 6/21 火** **入場無料**

時間 **10:00~12:00**
※受付がありますので9:30までにお越し下さい。

会場 **松本信用金庫本町支店**
松本市深志2丁目3番9号 ☎0263(32)5670

シニア役立ち勉強会
体のリズムを整えて健康に!
10:00~10:40 (40分)
一日の生活リズムが元気の秘訣! 日高 宏哉先生
健康づくりにつなげましょう。信州大学医学部保健学科

年金お得情報 信金の年金受給者向けサービスのご紹介
10:40~11:00 (20分)
年金をお受け取りのお客様のための
お得なサービス・特典についてご紹介します。

健康体操(椅子ヨガ)
11:00~11:40 (40分)
椅子ヨガは椅子に座ったままできる
ヨガです。脚、腰の調子がすぐれない方でも、各々の
ペースで無理なく楽しめ、心身の健康に繋がります。

何でも相談コーナー
お困りごと、ご相談ください!
(協力:シルバーカフェ応援企業)

会場周辺図

会場 松本信用金庫本町支店
※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

特別ササギ撲滅メモ 危険な電話にご注意!
特殊詐欺 撲滅メモ 電話の近くに置いて 特殊詐欺防止に ぜいお役立てください。

オリジナル冊子販売コーナー
認知症「大人の塗り絵」1冊1,080円(税込)
「エンディングノート」1セット(2冊)2,100円(税込)

お問合せ先 TEL.0263-32-5670 松本信用金庫本町支店
住所: 松本市深志2丁目3番9号



信州大学医学部保健学科/日高先生の健康講座



CFM実行委員会/田中先生による健康づくり体操

松本信用金庫様と共催した PRチラシ

事業目的:

シルバーカフェは、地域支え合い体制作り事業のパイロット的モデル事業として長野県の助成を受けて2012年長野県松本市に誕生しました。孤立化する高齢者を地域で支えあうため、シニア向けのコミュニティカフェ兼生活相談の行える、高齢者の生活を支える拠点です。

年に数回、地域の高齢者が参集し、シルバーカフェフォーラムと称して、信州大学医学部他協力を得て、認知症予防や予防医学に寄与する勉強会や健康体操などを行っています。またや地元警察と連携し、特殊詐欺の予防/撲滅運動も展開しています。

そこで、各カフェ以外の各地にある公的な施設を有効に活用し(公民館など)、高齢者の体の健康(認知症予防や予防医学)や心の健康(うつ予防や交流など)を実現できる各種セミナーなどを展開していきたいと思ひます。

募集要項/事業内容

講師謝金や会場費等はシルバーカフェが負担 (平成28年度 日社済社会福祉助成事業)

プログラム	開催場所	諸経費	その他
<p>2時間程度を予定</p> <ul style="list-style-type: none"> 医療専門による健康講座 スポーツインストラクターによる体操 大人の塗り絵教室 特殊詐欺撲滅の勉強会 等 <p>講師はシルバーカフェで手配</p>	<p>公民館・会議室 他どこでも行います。</p> <p>一般企業の会議室などでも開催可能です。なお、PCやプロジェクターは当方で用意します。</p>	<p>先生への講師謝金は、シルバーカフェで負担。</p> <p>参加者募集のチラシは開催元でご用意ください。なお希望があれば有償にて承ります。(チラシ見本参照)</p>	<p>参加者30~50名ほど。なお参加者募集は積極的に協力頂けるところに限る</p> <p>参加特典のメモ帳は無償で提供します</p>

電話/0263-87-7816 e-mail/ mail@silvercafe.jpn.com

シルバーカフェ沢村 貞松までお問い合わせください。