

みんなで活動しよう！

伊波野ふれあいサロン

# すまいる タイム

サロンが  
リニューアル  
しました！

場所 |  
伊波野コミュニティセンター

令和7年に、伊波野ふれあいサロンがリニューアルしました！高齢者の孤立防止や健康づくり、認知症予防などを目的に、趣味活動や体操・お茶会などいろいろな活動を行います♪ 65歳の伊波野地区住民であれば、どなたでも参加できます。見学も受け付けています。

## 活動日時

毎月第2金曜日  
9時30分～11時30分

## 参加費

原則300円  
(活動内容によって変更することがあります)

## 活動内容

- ・茶話会
- ・フレイル予防体操や  
ストレッチ運動
- ・ものづくり
- ・季節行事 ほか

## 会員条件

- ・65歳以上
- ・伊波野地区住民
- ・要介護、要支援認定を受けていない
- ・簡単な運動やものづくりなどの活動ができる
- ・毎年、申込書兼同意書を提出

車・免許証がない方は、タクシーの送迎が無料で利用できます。



申し込み・問い合わせは  
伊波野コミュニティセンター

**72-1311**