

趣味と出会える 友達と出会える

# アンブル活き活き交流会

ずっと元気でいたいから

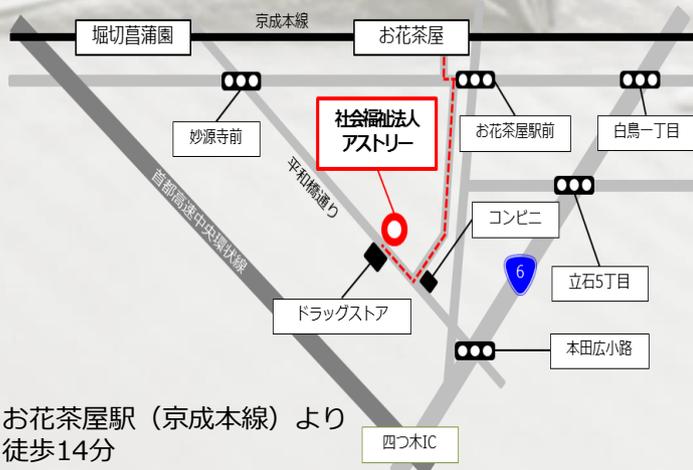
住み慣れた地域で安心して継続的に暮らせる葛飾の街づくりに向けた交流会を定期的に実施します。  
地域住民の方々の「健康身体づくり」と「楽しい出会い」を実現し、生活の質を高め「より輝いた人生」を送って頂くことを目指します。



- 開催時間：10時～15時
- 開催場所：特別養護老人ホーム アンブル宝町  
東京都葛飾区宝町1-2-9
- 参加費：無料
- 昼食：健康食ランチバイキング  
※大人：400円／子供：300円  
※要予約※開催日の3日前まで  
※電話又はHP「お問合せ」から
- 開催日：

第09回	平成29年	4月15日	(土)
第10回	平成29年	5月20日	(土)
第11回	平成29年	6月17日	(土)
第12回	平成29年	7月15日	(土)
第13回	平成29年	9月16日	(土)
第14回	平成29年	10月21日	(土)
第15回	平成29年	11月18日	(土)
第16回	平成30年	1月20日	(土)
第17回	平成30年	2月17日	(土)
第18回	平成30年	3月18日	(土)

## ○アクセス



お花茶屋駅（京成本線）より  
徒歩14分

## ○連絡先

社会福祉法人アストリー  
特別養護老人ホーム アンブル宝町  
アンブル活き活き交流会事務局

TEL : 03-5654-8880  
FAX : 03-5654-8881  
URL : <http://astory.jp/>

# 生き生き交流会プログラム

趣味 × 友達

趣味と出会える 友達と出会える

## Brightness to the Life

### 《リハビリテーション活動》



専門スタッフによる  
身体機能向上のプログラム  
健康体操・体力測定

### 《認知症予防活動》



専門スタッフによる  
学習療去および脳トレーニング  
認知症予防体操

### 《音楽活動》



カラオケ  
合唱  
演奏

### 《趣味活動》



アート（絵・工芸など）  
お茶会・書道  
ビーズアクセサリ作り

### 《介護教室活動》



専門スタッフによる  
介護の負担軽減技術指導  
介護なんでも相談

### 《料理教室 10:30～11:30》

厨房職員による  
健康食料理教室

### 《大浴場入浴》

男性専用 13:00～13:50

女性専用 14:00～14:50

お好きな活動を自由に選択し、  
ご参加いただけます。  
参加時間・入退出自由です。  
ご都合の良い時間でご活用ください。  
人気のあるプログラムは当日に  
ご予約ください。

上記内容は一例です。プログラムは開催日によって変わりますので、あらかじめご了承下さい。  
当日の内容につきましては当法人ホームページでご確認頂くか、直接お電話にてお問合せ下さい。

### 過去参加いただいた方の声

- ・充実した料理教室・食事・音楽活動サービスで、先生の説明が分かり易い（70代男性）
- ・食事と仲間とのふれ合いが良かった（60代女性）
- ・参加した会、全て満足で予防教室での手指運動は自宅で早速やってみたい。又、料理教室も、参考にさせていただきました。（30代女性）

健康をコンセプトにした  
健康食ランチバイキング  
12:00～13:00

※大人：400円／子供：300円  
※要予約※開催日の3日前まで  
※電話又はHP「お問合せ」から