



伊予市ボラセン
イメージキャラクター ほかりん

ほかりん通信

2015. 2

お問い合わせ
伊予市ボランティアセンター
伊予市尾崎3-1
☎089-982-0393



ハッピー*シニアライフ 講座

今までの人生を振り返りながら、これからの人生について考えます。自分の人生をバカり豊かにしませんか？

1
日目

3月4日(水) 伊予市生涯学習センター さざなみ館 県在宅介護研修センター出前講座を活用しています。
10:30→12:00 エンディングノート作り～自分史を作ろう～ ※認知症介護指導者 森川 隆氏
13:30→15:00 笑いヨガでリフレッシュ！ ※えひめ笑いヨガクラブ 笑いヨガインストラクター 丹下隆清氏

2
日目

3月12日(木) 伊予市総合保健福祉センター 2階
10:00→12:00 おいしくて簡単な食事作り ※シニア野菜ソムリエ 近藤 路子氏
13:30→14:15 知っておきたい年金のはなし ※松山西年金事務所 職員
※個人的な相談はできません。
14:20→15:00 家族の介護が必要になったら… ※伊予市在宅介護支援センター 田中大祐氏

3
日目

3月16日(月) 伊予市総合保健福祉センター 2階
10:00→12:00 5歳若返りメイク修行 ※アルソア愛媛県支社 メイクアップアーティスト 大庭道世氏
※化粧品の販売はありません。

4
日目

3月17日(火) }
3月18日(水) } 14:00→15:00 メイク実践！
3月19日(木) } ※いずれが1日です。 ※高齢者施設の利用者さんにメイクをします。

※ 対象者：50代以上の方 20名程度 (多数の場合は抽選)

※ 参加費：500円 (初回に集めます)

※ その他：全日程参加できる方

※ 申込締切：2月25日(水)

※ 申込先：伊予市ボランティアセンター TEL982-0393

++++♡++++♡++++♡++++♡++++

++++♡++++♡++++♡++++♡++++

ほかりん☆サロン

2/20(金) 10:00→15:00

伊予市総合保健福祉センター 2階集いの場

☺ランチtime☺ 12:00→13:00

..メニュー.. エッグコロケ弁当 300円

☺ケーキセット☺ 10:00→なくなるまで

..メニュー.. お楽しみ+☺ 200円

☺ほかりんクッキー 1枚 80円

☺ほかりんtime 13:30→15:00

プレイタグ選別作業！

どなたでも参加できる住民交流サロンです。

キッズスペースや読み語り隊のみなさんが

選んだ絵本等もあります。

OPENの日は、のほりも立っています！

ボランティアスタッフ一同、お待ちしております。

お気軽に お越し下さい。

☺ 12・1月のランチ食料をたくさんご提供いただき、ありがとうございました。