

# ケアハウスせせらぎ

70代から90代(最年長は100歳!)の幅広い年齢の方で、ご自身の身の回りのことがひと通りできる方が暮らしている自立型ケアハウスです。

毎日和気あいあいとおしゃべりの花を咲かせて楽しく日々を過ごしておられます。

健康寿命を延ばすために始めた筋力つけタイ! 操に取り組んで4年目を迎えました。

木曜日 14:30~15:00

## 特徴

- ①使用する椅子の準備や片付けも協力して行います。
- ②声を掛け合って誘い合わせています。
- ③他の曜日にも午前はラジオ体操、午後にはみんなの体操を行い、体操のない日を作らないようにしています。

参加対象者

入居者に限る

主な活動

ラジオ体操  
みんなの体操  
茶話会  
創作活動など

今年の春に併設の特養と合同でカラオケ大会も開催しました!  
地域の方ともこれまで以上に交流したいと考えています。  
ぜひ見学にお越しください。