



令和8年度 みうらふれあいサロン予定日



4月	5月	6月	7月	8月	9月
8日	13日	10日	8日	12日	9日 (体組成測定)
22日 (体組成・骨密度測定)	27日	24日	22日	26日	
10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月
14日	11日	9日	13日	10日	10日
28日	25日	23日	27日	24日	24日



サロンって何するの？

気軽にできる からだの体操や
楽しく頭を使った脳トレ。

仲間や専門職とのおしゃべりなど
気兼ねなく過ごすことができるサロンです。



どんなおしゃべりができるの？

日々のたわいもないお話から、
健康のこと、介護サービスのこと、
暮らしの中でのお困りごとや不安なことを
看護師や保健師がお聞きします。



みなさんと、楽しい時間を過ごしましょう♪
お気軽にご参加ください。お待ちしております。



生活の不安や
からだのこと。
介護のこと。

一緒に
おしゃべり
しませんか？



みづら ふれあい サロン

令和8年度
初声地区

参加費無料
出入り自由、
お気軽にどうぞ♪

体操
脳トレ
健康相談



会場：初声市民センター

日時：毎月第2・4 水曜日

13時～15時



三浦市社会福祉協議会
地域包括支援センター バトン（安心館 【旧万寿荘】）

〒238-0102 三浦市南下浦町菊名 1258-3

TEL 046-887-0856

FAX 046-887-0134