

# 山郷館 キャンパス news

## （ ヨガ 体操 を行いました！！ ）～

4月26日（土）、講師に鈴木恵子先生をお招きしての「ヨガ体操」を行いました。ふだんあまり使わない筋肉を使うため、参加された利用者からは「体が痛い～」という話も聞かれましたが、参加した利用者みなさんは心地よい汗をかいていました。



## 5月の活動プログラム

**5月4日（日） 観桜昼食会（センター合同）**

**5月11日（日） 書道展示会に出かけよう**

**（西部地区センター）**

**5月18日（日） カローリング（軽スポーツ）**

**5月24日（土） フォークソング（atomさん） IN 弘前**

**交通費は実費負担となります**

### 新規利用者募集中

一緒に活動しませんか！  
仲間作りをしたいという方も大歓迎です。

まずはお気軽にご相談、  
下さい ♪

## 山郷館キャンパスのご利用について

- 利用については、無料でご利用いただけます。
- 黒石市にお住まいの障がいをお持ちの方が対象となります。
- 入浴を含む介護サービスも行っています。



### お問い合わせ

山郷館地域活動支援センター  
キャンパス

☎ 0172-88-5028

水～日曜日 / 9:30～16:00

※月・火・祝日、年末年始 休み

〒036-0352

黒石市大字甲大工町 2-2