

# いきプラ茶の間 のご案内

誰でも気軽に寄れる「茶の間」です♪  
お茶飲みしたり、趣味や体操などをしたりして楽しく過ごしましょ  
う。

- \*日 時： 毎週水曜 9：30～11：30（祝日除く）
- \*場 所： いきいきプラザ4階
- \*参加費： 無料



ここでやりたいこと、やってみ  
たいことを提案してください。  
自宅からの持ち込みもOKです。  
（例：折り紙、裁縫、囲碁…）

参加時のマスクの着用や、体温測  
定、アルコール消毒、定期的な換気な  
どの感染予防対策を行いながら開催  
しています。



なんと、  
120畳の広さ！



ロビーでは、市の運動教室修了者の自  
主トレーニングも行っています。  
（9：00～11：00）  
ご一緒にいかがですか！  
トレーニングマシーン利用料：280円

【お問い合わせ】

妙高市役所 福祉介護課 地域包括支援係  
電話：74-0017

# いきプラ茶の間の流れとお願い

## ～ 茶の間の流れ ～

- ① 参加前に、手洗い、手指消毒、マスク着用をお願いします。
- ② スタッフが体温測定を行います。その後、各自で血圧測定をしてチェック表に記入してください。
- ③ 皆さんが集まり次第、ラジオ体操を行います。
- ④ その日の介護予防サポーターがレクリエーションなどを行います。(音楽療法や折り紙…etc. お楽しみに♪ !(^^)! )。
- ⑤ 自由時間になります。好きなことをして自由にお過ごしください。横になって休んでいただいても結構です。遊び道具も用意してあります♪

## ～ 茶の間をご利用するにあたってのお願い ～

- どなたが来られても「あの人誰？」という目をしない
- プライバシーを聞き出さない
- その場にはいない人の話をしない

☆各自、水分補給のための飲み物をお持ちください。

☆食べ物の持ち込みはご遠慮ください。



みんなで声を掛け合って  
守り、居心地の良い茶の  
間にしましょう