

# すばるNEWS 12月

## ヨガ教室

実施日: 12月4日(水) 定員: 15名  
時間: 13時30分~14時30分 場所: 3F 機能回復室 インストラクター: 菅原結子氏  
持ち物: 水やお茶等飲み物、汗拭きタオル ※ジャージ等、動きやすい服装でご参加ください。  
申込締切: 12月3日(火)16時まで、もしくは定員になり次第終了



## 創作サークル MOSS

自立訓練事業所 SUN のプログラム  
合同で行います。

実施日: 12月16日(月)  
時間: 13時~14時30分 場所: SUN 1階 談話室  
内容: 共同で創作活動を行っていきます。興味のある方、是非ご参加ください。  
※ 医療法人芙蓉会(SUN、すばる等)ご利用の方のみの参加とさせていただきます。



## お買いもの大作戦

実施日: 12月25日(水) 定員: 5名(定員になり次第締切となります)  
時間: 13時30分~15時 場所: 市内大型スーパー  
内容: 買い物へ行くのが不安、お米など一人での買い物が難しいなど悩んでいる皆さんと一緒に大型スーパーへの買い物のお手伝いをします。  
申込締切: 12月24日(火)16時まで、もしくは定員になり次第終了



### ★行事参加について★

◎すばる行事に参加する時は必ず申し込みのご連絡をお願いいたします。

(当日の詳細等については、申込時にお伝えいたします。)

★コロナ感染対策として市外、県外への移動等についてはご確認させていただきます。

また、発熱、体調不良がある方の参加はご遠慮ください。



### お問い合わせ先



医療法人 芙蓉会

総合ケアセンター **さんらく**

地域活動支援センターすばる

TEL 017-764-2424

住所 青森市四ツ石里見 75-2

担当 菊地