

～春光地域～  
**サロンマップ R7.7**



**① 生き生き脳トレクラブ**  
 日時: 毎週火曜日 10時～11時30分  
 料金: 100円/回  
 内容: 教材を使った脳トレや交流が図れるゲーム、季節に合わせた行事も開催しています。

**② スマイルサロン**  
 日時: 毎週水曜日 13時30分～15時30分  
 料金: 100円/回  
 内容: カラオケ、トランプ、読書、談話などで楽しめます。ボランティアの方が脳トレを実施したり、包括支援センターが訪問し講話を行うことがあります。

**③ 四区健康サロン教室**  
 日時: 第1木曜日 10時～12時  
 料金: 協力金(任意)  
 内容: 生活のためになる講話、ラジオ体操や、脳トレを行います。包括支援センターが講話や体力測定を行うことがあります。

**④ 春光中央青少年福祉会館の健康サロン**  
 日時: 毎週木曜日 10時～12時  
 料金: 協力金(任意)  
 内容: 囲碁、まわり将棋、麻雀などで楽しめます。包括支援センターが血圧測定や健康相談を行うことがあります。

**【サロンやサークルの問い合わせ先】**  
**旭川市春光・春光台**  
**地域包括支援センター**  
**電話: 54-1165(平日9～18時)**