

## 街なかいきいき交流事業 1日の流れ

	会場（多目的研修室2.3）	留意点
9：30～	会場準備 受付、イス、テーブル、水分補給用お茶等準備	
10：00～	受付開始 来た順番に名簿に記入してもらう	毎回、受付で名簿に記入する。
10：30～	脳トレタイム	内容により実費負担あり。（参加者選べる） 参加者が講師になれるものは依頼する。
11：30～	昼食タイム 食事の前に口腔体操を行う 誤嚥等事故のないよう会場で見守り	持参した昼食を食べる。 外出をして、昼食を食べることも可。 (昼食時間…11：30～13：00) 貴重品は持ち歩くように促す。
13：00～	午後の準備・受付開始 DVD、音響、スクリーン等の準備	
13：30～	①筋トレタイム 「いきいき百歳体操」 ②レクリエーションタイム	休憩時間には、水分補給を促す。
15：00～	終了  帰るときに、受付名簿の参加項目、終了時間に記入してもらう。 会場片づけ DVD、音響機材等の片づけ イス、テーブル等の片づけ	参加者にも椅子の片づけ等、出来ることをしてもらう。

※会場の借用は、9:00～16:00までとなっています。