



温泉付住宅型有料老人ホーム

グッドタイムホーム西の丘

# アクティブ・シニア・デイ

シニアの日

## 2014.4.28(月)

ご家族も一緒に。

4月28日は「シニアの日」。毎日を元気に活発にご生活されているご入居者の皆様に楽しんで頂ける1日をご提供いたします。「考えて」「味わって」「楽しんで」「くつろげる」そんな1日になると思います。

### 第1部

10:00  
～  
11:00

#### 「エンディングノート」講演会

講師：森 光政氏 株式会社ラック営業部長

会場：1F 多目的室 参加費：無料

エンディングノートとは、人生の最終章を迎えるにあたりご自身の思いやご希望をご家族などに確実に伝えるためのノートです。「終活」の第一歩として、あなたの伝えたいことをまとめてみませんか？

《お弁当内容(予定)》

DHAを多く含むカジキマグロの  
塩麹照り焼き

ひじき青菜の卵焼き  
イワシと大葉のハンバーグ

野菜料理1品

じゃこおむすび 胚芽入り

さばおむすび 胚芽入り

飲む点滴・味噌汁 (or 手作り甘麹酒)

### 第2部

12:00  
～  
13:30

#### 昼食にお弁当を食べながら受ける講演会

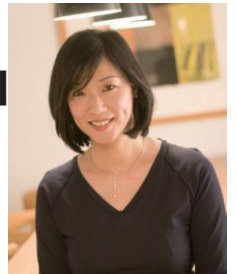
#### 「日常の食べるもので脳をイキイキ、健康力アップ」

講師：李奈美氏 (フードコーディネーター)

会場：ロビーフロア

健康＝毎日の食事、そしてその  
栄養素を吸収できる心(脳)。  
健康力がアップすること間違いなし！！

参加費：850円  
(美味しいお弁当付)



フードコーディネーター  
李奈美氏

### 第3部

13:30  
～  
15:30

#### 【アクティブシニアライフ展示会】

健康グッズ・生活サポートグッズなどの商品展示販売。

#### 【アミューズメントコーナー】

みんなで楽しめるゲームを多数準備しています。

(ビッグ・ジェンガ、パットゴルフ、Wii Sports など)

#### 【リラックスコーナー】

健康茶コーナー、ネイル&フットアートコーナーなど

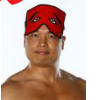
会場：  
ロビー  
フロア

## 九州プロレス

筑前りょう太 選手が

西の丘に

やってくる!



14:00～14:30

ロビーフロア

お楽しみに!

《お願い》

- 第一部・第二部の講演会は予約制となります。一緒にお配りしている予約票にご記入の上、4/25(金)迄に事務所へご提出をお願いします。
- 昼食代は毎月のご請求に入れさせていただきます。
- ネイル&フットアートも予約制です。料金などの詳細は、別紙予約表をご確認ください。
- ご不明な点があればお気軽に事務所までお尋ねください。

