

平成 30 年 8 月 1 日発行

城東地区福祉ひろば事業推進協議会

城東地区福祉ひろば TEL39-0168

# ミニミニ通信 8 月号

## 健康のびのびくらぶ

**8月3日（金）10：00～11：00**

### 体操教室 始まります！

**毎月 月初 第一金曜日です**

ふれあい健康教室でお馴染みの作業療法士・理学療法士さんが来て、講義と体操教室・相談などに応じてくれます。体操は続けていくことで効果が出てきます。生活痛などにも向き合ってくれます。ぜひ第1回目からご参加ください。お待ちしております。

## ふれあい健康教室

**8月7日（火）****9：30～11：30  
【四肢筋検診】**

運動指導士と体力づくりサポーターさんによる体力測定です。ご自分の体力を知り、維持する方法を見つけてください。  
健康手帳お持ちください。

## ウォーキング 8月28日

**毎月第4火曜日 歩きましょう**
**集合場所：城東地区福祉ひろば**  
**時間：9：00～10：30頃まで**

## 男の健康体操教室 楽しく開催中！

**8月30日（木）9：30～****講師：藤田慎太郎先生**

## スマイル山雅健康教室 8月29日（水）2：30～4：30

### 松本山雅FC 元気育成・健康増進プログラム

松本山雅のスタッフ・選手（1名？）がひろばに来て、健康講座をやります。脳トレ・栄養講話・体操などをやった後、記念撮影をします。全地区の福祉ひろばで順次開催しています。楽しく盛り上がる講座です。山雅のHPに掲載されます。城東地区アピールに是非ご協力ください。

参加者に山雅グッズのプレゼントがあります。  
人数把握のため、参加できる方お電話ください。

城東地区福祉ひろば TEL 39-0168



## 松本看護専門学校の学生さん企画

私たちも **ふれあい健康教室** やってみたい♪

**8月31日（金）9：30～11：30****……8月中ひろばに学生さんが実習に来ます……**

福祉ひろばってなあに？・城東地区ってどんなところ？  
自分たちのおじいちゃん・おばあちゃん世代とのコミュニケーション？どんな会話をしたらいいの？

城東地区の皆さん温かく迎えてください

地域の方との交流会を私たちが計画します！大勢の方のご参加をお願いします！

## 浪漫茶房

**8月21日（火）****1：30～3：30****クリーミーぷりん&淡雪かん**

【お知らせ】

福祉ひろばは「クールシェアスポット」です。涼しさをわけあう場所としてご利用ください。今年の猛暑に負けないように。ひろばで【涼】を共有しませんか。節電にもなります。小さいですがスペースをご用意いたします。お立ち寄りください。



城東地区福祉ひろば8月行事予定



城東地区福祉ひろば

Tel 39-0168

日付	曜日	時間	行事予定 (午前)	時間	行事予定 (午後)	
1日	水			2:00	ヨガ教室	まなびの会5:30
2日	木			2:00	社交ダンス	
3日	金	10:00	健康のびのびくらぶ	1:30	あてまっせ (スポーツ吹き矢)	
4日	土					まなびの会3:30
5日	日					
6日	月	10:00	フラダンス	1:00	さくらんぼ	ブロックリーダー会議 (PM)
7日	火	9:30	ふれあい健康教室	1:30	民生児童委員協議会	
8日	水	9:30	ひまわりの時間	1:30	PCの会	まなびの会5:30
9日	木	9:00	マーじゃん (囲碁・将棋)	2:00	地区支援企画会議 (城東公民館)	
10日	金			4:00	連三役会	公民館夜祭り5:30
11日	土		山の日			まなびの会3:30
12日	日					
13日	月					
14日	火	お盆の間もひろばは開館しております。お立ち寄りください				
15日	水					まなびの会5:30
16日	木					
17日	金			1:30	ひろば打合せ	社交ダンス(公) 1:30
18日	土			1:30	オカリナ	まなびの会3:30
19日	日					
20日	月	9:45	気功	1:00 1:30	さくらんぼ お菓子作り	町会長会5:00 (岡の宮公民館)
21日	火	9:00 9:30	準備 出張ふれ健 (元町南)	1:30	浪漫茶房	
22日	水			1:30	PCの会	まなびの会5:30
23日	木	9:00	マーじゃん (囲碁・将棋)	1:30	フラダンス	
24日	金	9:30	いきいきデーター送信	1:30	あてまっせ (スポーツ吹き矢)	
25日	土					まなびの会3:30
26日	日					
27日	月	9:45	気功 (印刷・搬入)			
28日	火	9:00 10:00	五橋めぐりウォーキング 大正琴			
29日	水			2:30	スマイル山雅健康教室	まなびの会5:30
30日	木	9:30	藤田先生「男の健康教室」	2:00	社交ダンス	
31日	金	9:30	松本看護専門学校学生の ふれあい健康教室			社交ダンス(公) 7:00



7月は猛暑でしたが  
日陰を見つけて  
皆さんでスイカをパクパク♪美  
味しかったです。遠足気分  
で・・・今月はどこへ行きましょ



9月の予定

9月4日 (火) 9:30 ふれあい健康教室