



## 福祉ひろばだより

TEL 27-8373

夏本番！暑いが続きますクーラーと扇風機を上手に使うって室内でも熱中症にならないように気をつけましょう。もちろんこまめに水分補給もお忘れなく！



### 8月 ふれあい健康教室

#### サマーコンサート

#### 『イングリッシュハーブ』



日 時：8月1日（水曜日） 午前9時30分～11時30分

演 奏：市原 寿美先生

イングリッシュハーブの素敵な演奏をお楽しみ下さい。  
ご近所お誘い合わせの上お越し下さい。初めての方も大歓迎です  
お待ちしております。



#### 『おなかの健康と乳酸菌！！』

#### 8月 ひろばの集い

日 時：8月24日（金）午後1時30分～3時30分

講 師：山口さん

渡邊さん 管理栄養士

知っているようで知らない『第2の脳』とも言われる腸の健康について、栄養についてetc… 楽しくわかりやすいお話です。



#### 第17回ひざ痛予防運動

日 時：8月28日（火曜日） 午後1時30分～3時00分

内 容：ひざ痛対策プログラム

持ち物：タオル・水分 セラバンド（持っている方）

皆で楽しく、ひざ痛の予防と改善をしましょう。

初めての方の参加もお待ちしております。



#### 健康づくりウォーキング実行委員会

日 時：8月21日（火曜日）

午後6時～

場 所：庄内地区福祉ひろば

関係役員の皆様御出席をお願い致します。



～寄付していただきました～

赤羽様（出川）より鉛筆を伊藤様（並柳）よりビニール袋を頂きました。

早速、大切に使用させていただきます。

ありがとうございました。





# 8月1日～9月7日 庄内地区福祉ひろば行事予定



8月	午前の事業		午後の事業	
	時間	事業名	時間	事業名
1 水	9:30～11:30	ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
2 木	9:30～11:30	いきいき健康ひろば	13:30～15:30	ゆう花の会
3 金	9:30～11:30	昭和趣味の会	イングリッシュハーブの音色をお楽しみ下さい	
6 月		やんちゃくらぶ <b>お休み</b>	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
7 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
8 水	10:00～11:30	ストレッチ体操	13:30～15:30	民生児童委員協議会(定例会)
9 木	9:30～11:30	大正琴	13:30～15:30	さわやか健康クラブ <b>お休み</b>
10 金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう	10月の庄内地区健康づくりウォーキングの実行委員会です。関係役員の皆様出席をお願い致します。場所は庄内地区福祉ひろばです、お間違いないようお願い致します。	
13 月				
14 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)		
15 水				
16 木				
17 金	9:30～11:30	昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
20 月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
21 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
			18:00～	ウォーキング実行委員会
22 水	10:00～11:30	ウェーブストレッチ	13:30～16:00	カラオケ
23 木	9:30～11:30	大正琴	13:30～	つかまの里へボランティア(大正琴)
24 金	9:30～11:30	童謡を歌いましょう	13:30～15:30	ひろばの集い
27 月				
28 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	第17回ひざ痛予防運動
		簡単料理教室 <b>お休み</b>	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;">                     初めての方も大歓迎です参加下さい、お待ちしております。                 </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">                     おなか元気教室 『おなかの健康と乳酸菌』 暑い夏は胃も腸も弱りがち お話聴きにきてください。                 </div>	
29 水				
30 木				
31 金	9:00～11:00	歩こう会		

卓球:毎週 月・水・金 9:30～11:30 (但し 8月1日～22日はお休みです。)

9月	午前の事業		午後の事業	
	時間	事業名	時間	事業名
3 月	10:30～12:00	やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
4 火	9:30～10:30	高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
5 水	9月は『ふれあい健康教室、ひろばのつどい』はひろばまつりと一緒になります。		13:30～16:00	カラオケ
6 木			13:30～15:30	ゆう花の会
7 金	9:30～11:30	昭和趣味の会		書道(毛筆を楽しもう)

どの事業もいつからでも参加できます。初めての方も気軽にどうぞ！

但し、いきいき健康ひろばは会員制です。簡単料理教室は事前にお申し込みください。

予定表は福祉ひろばホームページ(<http://www.fukushihiroba.com/shounai/>)からプリントアウトできます。

