



笹賀地区福祉ひろばたより

今年の夏はいつになくきびしい暑さの日が続いています。休養、水分を充分にとり、体調に気をつけてお過ごしください。

ふれあい健康教室

8月のふれあい健康教室は管理栄養士・歯科衛生士の方のお話を聞きます。自分の体調管理や歯の健康について困っていること、疑問に思っていることなどありましたらなんでも聞いてみましょう、今回は試食のおやつもあります。大勢の方のおいでをお待ちしております、お知り合いを誘ってお気軽においでください。

日 時 8月23日(木)
午前9時30分から11時30分
今月は第四木曜日です

水分補給用の飲み物をお持ちください。

ひよこ

今月の「ひよこ」は西山知花先生の**ママフィット**を行います。

ママフィットはバレエ・ヨガ・ピラティス・有酸素運動などの様々なメソッドで構成された産後の身体を考えたトータルフィットネスです。産後の身体に優しいママフィットで妊娠前よりキレイで元気を目指しましょう。

日 時 8月8日(水)
午前10時から
今月は第二水曜日です

持ち物 バスタオル等
各自必要なもの

☆動きやすい服装でお越しください。



映画会

「この世界の片隅に」

第2次世界大戦下の広島・呉を舞台に、大切なものを失いながらも前向きに生きようとするヒロイン「すす」と彼女を取り巻く人々の日常をいきいきと描くアニメ映画

日 時 8月9日(木)
午後1時30分から

8月の予定

日	曜	午前 9 時 30 分から	午後 1 時 30 分から	
1	水		すげの会	
2	木	3B 体操講座		
3	金	マジック同好会		カラオケの会
6	月			手芸の会
7	火		民生児童委員定例会	
8	水	ひよこ	習字の会	
9	木	体操ひろば	映画会 「この世界の片隅に」	
10	金	たのしくうたおう		
17	金	マジック同好会	カラオケの会	
18	土		松本蟻ヶ崎高校 笹賀会	
20	月	地区健康育児相談	手芸の会	
21	火		(7時から) 健康づくり推進員定例会	
22	水	子どもと本の集い	習字の会	
23	木	ふれあい健康教室		
24	金	たのしくうたおう		
27	月	体操ひろば	すずめクラブ	
28	火	健康づくり講座		
29	水		いきいき健康ひろば	
31	金	おやこクラブ 夏まつり		



健康づくり推進員から

ふれあい健康教室にはじめて参加させていただきました。

正しい発音をすることは上半身の筋力を使い、先生の後について考え動くことが脳トレにもなるなど楽しい体験でした。

猛暑日の中 大勢の参加者方々から元気もいただきました。

R・T



健康づくり講座

8月28日(火)の健康づくり講座は気温が高いときはひろばで開催の場合があります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

お知らせ



地区担当の保健師は下記の日ひろばにおります。健康に関することで心配などありましたら気楽に相談においでください。

8月20日(月) 午前9時30分から11時