

平成 30 年 5 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5月号

## ふれあい健康教室

5月1日(火)

9:30~11:30



### ☆ 春の交通安全教室 ☆

大きな口を開け歌う・笑う  
伸びをして身体をほぐす  
茶話会で周りの人と話す

健康維持のため出来ることから始めましょう！ひろばで！

健康相談あります。健康手帳お持ち下さい

## 五橋めぐりウォーキング

(元女橋・元町橋・あさひ橋・曙橋・南浅間橋)

5月22日(火)

集合場所：城東地区福祉ひろば

時間：9:00~11:00頃

動きやすい服装・靴・タオル・水筒

公民館長と地域の中を  
探索しましょう♪

## 浪漫茶房

5月15日(火) 午後1:30~3:30

今月のお茶菓子は【草大福】です

お散歩がてらひろばまで歩きませんか



## 男の健康体操教室

5月17日(木) 9:30~

講師：藤田慎太郎先生

毎月第3木曜日に男性のための男性限定の体操教室を開催いたします

身体が硬くなるのは、身体を動かさない時間が多すぎる事が一番の原因にあるのです。決して「年のせい」ではありません。それを年齢のせいにして、半ば諦める事で、今度は心が老化します。「欲」を失えば、その先に待っているのは本当の「老化」です。まだ間に合います！少しずつ自分の健康維持のために！

運動は集団でやったほうが効果が高いそうです。

## ひろばを飛び出そう♪健康体操教室

【日時】 5月31日(木)

【集合】 城東地区福祉ひろば 9:20

【場所】 梓水苑(送迎バスにて)

【参加費】 2000円 昼食・入浴・送迎込み

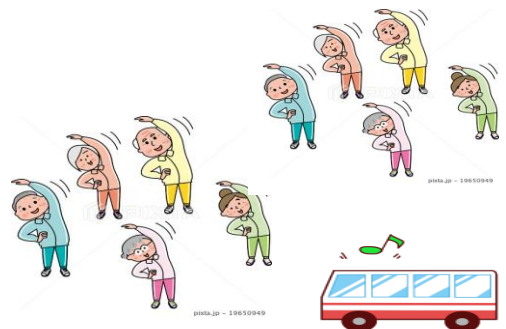
【持ち物】 タオル・室内用運動靴・入浴道具

飲み物(ペットボトル1本用意いたします)

【内容】 午前中は健康運動指導士による無理のない体操教室

昼食後・温泉に入って14:00頃戻ります

【定員】 20名 【申込み・問合せ】 39-0168まで





城東地区福祉ひろば5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	火	9:30	ふれあい健康教室	1:30	民生児童委員協議会	
2日	水			2:00	ヨガ教室 まなびの会5:30	
3日	木					
4日	金					
5日	土					まなびの会3:30
6日	日					
7日	月			1:00	城東地区定期総会	
8日	火	9:30 10:00	出張ふれ健(元町南) 大正琴	1:00	さくらんぼ	
9日	水	9:30	藍の会	1:30	PCの会 まなびの会5:30	
10日	木	9:30 9:00	出張ふれ健(曙) マーじゃん	2:00	専任職員 (リーダー会議)	
11日	金			1:00	あてまっせ 連三役会 4:30 社交D (公) 7:00	
12日	土				まなびの会3:30	
13日	日					
14日	月	9:45	気功	1:30	フラダンス	
15日	火	9:00	準備・お菓子作り	1:30	浪漫茶房	
16日	水	9:30 10:00	出張ふれ健(元町中) パッチワーク	2:00 2:00	ヨガ教室 地区企画支援会議 (公) まなびの会5:30	
17日	木	9:30	藤田先生「男の健康教室」	2:00	社交ダンス	
18日	金	10:00	すくすくキッズ	1:30	企画運営委員会	
19日	土					
20日	日					
21日	月	9:45	気功	1:00	さくらんぼ 町会長会 5:00	
22日	火	10:00 9:00	大正琴 ウォーキング	2:00	新任職員研修 (城東地区福祉ひろば)	
23日	水			1:30	PCの会 まなびの会5:30	
24日	木	9:30 9:00	出張ふれ健(女鳥羽) マーじゃん	1:30	フラダンス	
25日	金	9:30	いきいきデータ送信 (印刷・搬入)	1:00	あてまっせ 社交D (公) 1:30	
26日	土				まなびの会3:30	
27日	日					
28日	月	9:45	気功			
29日	火					
30日	水			2:00	ヨガ教室 まなびの会5:30	
31日	木	9:30	ひろばを飛び出そう! 梓水苑で運動・ランチ・温泉 (9:30~2:00)			
				2:00	社交ダンス	

6月の予定

6月5日 (火) ふれあい健康教室

