

# 鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



コロナの状況により、内容の変更や中止になることがありますご了承ください。

R3年9月1日  
鎌田地区福祉ひろば  
事業推進協議会

## コロナに負けない体操!

日時 9月10日(金)9:30~  
9月21日(火)9:30~

内容 コロナに負けない体をつくる  
為に、免疫力をつけることが大切  
です。そこで、運動をしましょう!  
ストレッチや筋トレを、皆と楽しく  
行い元気な体をつくしましょう♪

定員 各20名  
(申し込み必要)

※定員にない次第締切り

持ち物 水分



### 特別企画

< 脳活いきいき教室 >

## 「よみがえれ! 昔の私!!」

日時 9月28日(火)13:30~

内容 “打倒 認知症!”と  
言うことで、楽しく♪思い出ノ  
ートを使って回想法による脳  
トレと、身体を動かしながら  
の脳トレを行います♪

定員 20名(申し込み必要)

※定員にない次第締切り

持ち物 水分

講師: 浜 沙弥香先生



☆保健師在所日☆

9月24日(金) 9:30~

☆高齢者なんでも相談日☆

9月28日(火) 9:00~



## 松本山雅

### ウォーキングサッカー

日時 9月13日(月) 9:30~

場所 鎌田地区体育館

内容 「楽しく!歩いて!笑顔で!健  
康に!スマイル山雅ウォーキングサ  
ッカー」高齢者でも安心して行える走  
らないサッカーです!山雅のスタッフ  
と一緒に運動した後は、日赤奉仕団  
による「美味しいカレーライス」をい  
ただきます!!(持ち帰りも可)

持ち物 上履き、水分、タオル

定員人数 25名(申し込み必要)

協力:日赤奉仕団 鎌田分団



## 折形で認知症予防

日時 9月9日(木) 9:30~

9月22日(水) 9:30~

内容 ラベンダーを入れた伝統の形の  
「香袋」をかわい紐で結び作ります。

香いでリラックスしてみませんか♡

指先を使った後は、脳トレ、ストレッチ!

定員 各15名(申し込み必要)

※定員にない次第締切り

持ち物 水分、200円

折形講師:松尾久美子先生(小笠原流礼法師範)

協力:音健士



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ  
27-8168 (裏面もあります)



# 福祉ひろば9月の事業



| 日付 | 曜日 | 午前 (9:00~12:00)       | 午後 (13:00~16:00)         |
|----|----|-----------------------|--------------------------|
| 2  | 木  | 打ち合わせ(10:00~)         | 健康講座ウェープリング(13:30~)      |
| 3  | 金  | パッチワーク                | あすなろ(囲碁)                 |
| 6  | 月  | 夢うぐいす                 |                          |
| 9  | 木  | 折形で認知症予防講座(9:30~)①    | カラオケ(B)(13:30~)          |
| 10 | 金  | コロナに負けるな体操!(9:30~)①   | マミー☆ボイス                  |
| 13 | 月  | 松本山雅ウォーキングサッカー(9:30~) |                          |
| 14 | 火  |                       | 月見町出前ふれ健(2:00~)/GGかまだボイス |
| 15 | 水  | 歩かま(9:00~)            | あすなろ(囲碁)                 |
| 16 | 木  | いきいき                  | カラオケ(B)(13:30~)          |
| 17 | 金  | パッチワーク                | これで安心♡鎌田地区③(14:00~)      |
| 21 | 火  | コロナに負けるな体操!(9:30~)②   |                          |
| 22 | 水  | 折形で認知症予防講座(9:30~)②    |                          |
| 24 | 金  | 保健師在所日(9:30~11:30)    | 地区支援会議                   |
| 27 | 月  | 井川城下区出前(10:00~)/夢うぐいす | 体力づくりサポーター勉強会(13:30~)    |
| 28 | 火  | 高齢者なんでも相談日(9:00~)     | 脳活いきいき教室(13:30~)         |
| 29 | 水  | 中条町出前ふれ健(10:00~)      |                          |



初旬の予定



|    |   |                     |
|----|---|---------------------|
| 1  | 金 | 企画委員会(10:00~)       |
| 6  | 水 | コロナに負けるな体操!(9:30~)  |
| 7  | 木 | 健康講座ウェープリング(13:30~) |
| 8  | 金 | 歩かま(バスハイクin上高地)     |
| 11 | 月 | リトミック(9:30~)        |



「リトミックで 心も体もリフレッシュ」

日時 10月11日(月) 9:30~

内容 リズムにのって手拍子したり、

体を動かしたり、楽しい時間を!!

定員 20名(申し込み必要)

講師: 布野えいじ先生

※参加賞あり(〽️)



## 歩かま



### バスハイク IN 上高地

日時 10月8日(金)(雨天決行)

8時30分集合

定員 20名(申し込み必要)

定員になり次第締切り

※ 7月14日(水)公民館の「上高地自然散策」に行かれた方は申し込みできません。

申込開始 9月15日(水)13時~

(ひろば窓口にて、本人のみ)

※ 山道を1時間30分しっかり歩ける方。

※ 詳しくは、申し込みに来た時に説明いたします。