

本郷ひろばだより

9月もランチ会で!

ふれ健

認知症予防最前線!!

(認知症サポーター養成講座)

9月22日(水) 9:30~

ひろばカレー会

9月15日(水)

11:30~12:30

9月も、外はまだ暑いので
ひろばの中で ランチ会をします。

◆カレーライス1杯 200円

◆30名限定(要申込み)

※蜜を避けるため、時間ごとの
入れ替え制で行います。

※事前に電話でお申し込みを!

~ 身近な人がこの頃ちょっと様子が変わるの、気になるわ。

わたし、いろんなことが忘れっぽくて!これって認知症? ~

家族や自分が認知症って言われたらどうしたらいいの?

北部包括の小澤さんからお話を聞きます。

※茶話会はありません。マスク、水分を 忘れずに持ってきてください。

<送迎> 送迎を希望の方は2日前までに、ご連絡を。

<当番> 浅間第7町会です。町会長、民生委員、健康づくり推進員さん

9時集合でお願いいたします。

チャレンジカードをご存じですか?

ひろば事業参加チャレンジカード制度のお知らせ

ひろばでのいろいろな事業(ふれ健・朝トレ・のんびりエルダertime・メンズエクササイズ・健康リンパケア・ウォーキング等)に参加されると、チャレンジカードにシールを張りま
す。シールが貯まるとひろば喫茶にご招待! いろいろ参加してひろばをもっと楽しもう!

のんびりエルダertime

エルダーを使って、体を動かしたり
脳トレ、クイズ、歌ったりします。
申込不要・どなたでも参加できます。

9月30日(木) 10:00~

※マスク着用してね。水分持参。

メンズ・エクササイズ

男性必見! 松本寿行先生の 貯筋体操です。
普段から家でできる体操を教えてください。
今日からコツコツ貯筋、貯筋!!!

9月8日(水) 10:00~

参加費 100円、 ※マスク着用・水分持参。

毎朝やっってる「朝トレ」ってなあに?

「朝トレ」に来てみませんか! 見学だけでも大丈夫

ほぼ毎日 朝 9:00~ 約30分間

エルダーを利用して 筋トレ・フレイル予防運動・盆踊り 等 をやっています。

申込みはいりません。毎日来られなくても大丈夫、自分の都合の良い時だけでOKです。

サークルの始まる前に、お出かけする前に、ちょっとひろばに寄って体操して行きませんか!

あれっ? いつの間にか
筋力アップしたみたい!



9月の行事予定



は、ひろば事業です。すべて参加自由！

日	曜日	午前				午後		
1	水	9:00	朝トレ			1:30	いきいきデータ転送（登録者）	
2	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト	
3	金	9:00	朝トレ	9:00	みんなで盆踊り（今月もやります）	1:30	おしゃべりサロン	
4	土	/						
5	日							
6	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス	
7	火	9:00	朝トレ	10:00	ベルの会			
8	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ			
9	木	9:00	朝トレ	10:00	絵てがみ			
10	金	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	碁遊会	
11	土	/						
12	日							
13	月	9:00	朝トレ	9:30	保健師による健康・育児相談			
14	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳	
15	水	/				11:30	ひろばランチ会（要申込み）	
16	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト	
17	金	9:00	朝トレ					
18	土	/						
19	日							
20	月	敬老の日						
21	火	9:00	朝トレ	10:00	健康リンパケア			
22	水	/		9:30	ふれあい健康教室	1:30	ベルの会	
23	木	秋分の日						
24	金	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	碁遊会	
25	土	/						
26	日							
27	月	9:00	朝トレ	10:00	たですみれ	1:30	社交ダンス	
28	火	9:00	朝トレ	10:00	編物教室	1:30	太極拳	
29	水	9:00	朝トレ					
30	木	9:00	朝トレ	10:00	のんびりエルダertime			



4時 集合！
皆さまのご協力
よろしくお願
いいたします！

10月前半の予定

4	月	9:00	朝トレ	10:00	たつみ会	1:30	社交ダンス
5	火	9:00	朝トレ	10:00	ベルの会	4:00	✿ 文教ゾーン一斉清掃 ✿
6	水	9:00	朝トレ	10:00	メンズ・エクササイズ		
7	木	9:00	朝トレ	10:00	りんどうの会	1:30	ゆめクラフト
8	金	9:00	朝トレ	10:00	布美の会	1:30	碁遊会

♥ 10月20日(水) ひろばまつり ♥ を 予定しています。お楽しみに！（詳細は10月号で）

◆コロナ感染症拡大状況によっては、急にひろば活動が中止になる場合がありますのでご了承ください。