

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



梅雨空のうっとうしい季節になりましたが、ひろばで体を動かしたりして、気分転換しませんか!?

R7年6月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

「楽しいリトミック」

日時 6月9日(月) 10:00～

内容 リズムに合わせて手拍子したり、体を動かしたり、楽しい時間を過ごし、心も体もリフレッシュ♪

※ 人数把握の為申し込み必要

講師：布野栄次先生



めざせ!ピンコロ体操

日時 6月13日(金) 9:30～

6月24日(火) 9:30～

内容 寝たきりにならない様に、いつでも元気で暮らせる為に、エルダーを使って皆と一緒に楽しく運動をしましょう♪

定員 各25名(申し込み必要)

持ち物 水分



「歩かま」

日時 6月16日(月) 9:00～

(雨天時は体育館で歩き方講習)

集合場所 イオンモール内

晴庭のかがやきコート

内容 中町通りや高砂通り周辺の水めぐりに行きます。運が良ければニジマスに会えるかな!?皆と楽しく歩きましょう♪

持ち物 水分、帽子等

共催:鎌田地区公民館

協力:体サポ



「支え合える

鎌田地区をめざして！」

日時 6月19日(木) 9:30～

内容 今回は、認知症サポーター養成講座をわかりやすく寸劇と、VR 体験で学びます。

これで認知症なんて怖くない!

※ 人数把握の為申し込みしてください。

共催:中央西包括支援センター

協力:なんちゃって鎌田劇団



折形で認知症予防講座

日時 6月18日(水) 9:30～

内容 夏の風物詩「はんてん」を作って部屋の飾りとして、また笹飾りとして楽しんでください☆

手先を使った後は、フレイル体操やストレッチ・脳トレを行います。

定員 25名(申し込み必要)

※定員になり次第締切り

参加費 200円

持ち物 水分

折形講師:松尾久美子先生
(小笠原流礼法師範)



ニコニコサロン

日時 6月25日(水)

13:30～15:30

参加費 100円(珈琲、紅茶代)

今月は、食改さんが「あじさいゼリー」を作ってくれますので、それを食べなが話しに花を咲かせましょう(^_^)/
待ってるよ～!



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ
27-8168 (裏面も見てね)



福祉ひろば6月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
2	月	夢うぐいす	
4	水	百歳体操(体力測定)(9:30~)	あすなろ(囲碁)
5	木	打ち合わせ(10:00~)	金糸雀の会(13:30~)
9	月	楽しいリトミック(10:00~) 	
10	火	石芝町出前ふれ健(10:00~)	GG かまだボイス
11	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
12	木		健康講座ウェープリング(13:30~)
13	金	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	マミー☆ボイス
16	月	歩かま(9:00~)/中条出前ふれ健	
18	水	折形で認知症予防(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう！(児童センターと)
19	木	支え合える鎌田地区をめざして(9:30~ 笹部出前ふれ健(10:00~)	金糸雀の会(13:30~)
23	月		保健師在所日(13:30~15:30)
24	火	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	GG かまだボイス
25	水	百歳体操(9:30~) 	ニコニコサロン(13:30~15:30)
27	金		これで安心♡鎌田地区①(14:00~)
30	月		体力づくりサポーター勉強会(13:30~)



初旬の予定

2	水	百歳体操(9:30~)
3	木	打ち合わせ(10:00~) 
4	金	職員研修(13:30~)
7	月	井川城上出前ふれ健(10:00~)
8	火	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)
9	水	百歳体操(9:30~)
10	木	ウェープリング(13:30~)

「白馬へGO！バスハイク」

7月14日(月)(雨天決行)

集合時間 8:15

白馬五竜高山植物園へ幻の青いケシ
と女王コマクサを見に行きます。

参加費 3500円(昼食、レキャビン代、
入園料)

※ 詳しくはひろばまでお越しください。

※ 定員になり次第締め切り

「これで安心♡鎌田地区」

《知って得する！！健幸づくりの秘訣！！》

[対象者] 鎌田地区にお住いの65才以上の方で、介護保険の要介護認定を受けていない方。医師から運動を禁止されていない方。 [定員] 30名(原則7回参加できる方)

[日程] 各回 14:00~15:30

6/27(金)、7/25(金)、8/22(金)、9/26(金)、10/24(金)、11/21(金)、12/19(金)

[持ち物] 運動しやすい服装、水分、タオル、マスク、筆記用具

[申込み] 6月13日(金)9:00~ 電話で申し込みください。ひろば ☎27-8168 定員になり次第締め切り ※ 詳しくは、別紙の緑の回覧を見てね！