

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



夏本番です 夏バテや熱中症にならないよう
栄養・水分補給をし、夏を乗り切りましょう！

R7年7月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

折形で認知症予防講座 IN フレイル健診

日時 **7月15日(火) 9:30～**
内容 今月は、心が軽やかになるツバメ形の
マグネットを作った後、フレイル健診を抱
き合わせで行います。
フレイル健診のみ参加される方は、10時
までにお越しください。

定員 **25名(申し込み必要)**

※定員になり次第締切り

参加費 無料・持ち物 水分

折形講師:松尾久美子先生(小笠原流礼法師範)

フレイル健診担当:健康づくり課

協力:体力づくりサポーター



めざせ!ピンコロ体操

日時 **7月8日(火)9:30～**
7月23日(水)9:30～

内容 寝たきりにならない様に、いつま
でも元気で暮らせる為に、エルダーを
使って皆と楽しく運動しましょう！

定員 各25名(申し込み必要)

持ち物 水分

協力:体力づくりサポーター



児童センターと交流会

日時 **7月31日(木)10:00～**

内容 子ども達と一緒に体を動かしたり
遊んでくれる方募集します☆

詳しくは、ひろばまで！



歩かま

日時 **7月17日(木)9:30～**

(暑さ対策のため屋内で実施)



ニコニコサロン

日時 **7月29日(火)**
13:30～15:30

参加費 **100円**

(珈琲(ホット・アイス)、紅茶代)

今月は、おたすけ隊が美味しい「フル
ーチェ」を作っておもてなししてくれま
す！どんなフルーチェを食べさせてく
れるかお楽しみに～♪



鎌田福祉ひろば ☎ **27-8168**

地震体験車に乗ってみよう！

日時 **7月28日(月)**
10:00～

内容 いざという時の為に
地震体験や、防災グッズなど
ゲーム形式で楽しく学ん
でみませんか!?

持ち物 水分

主催:鎌田地区公民館

共催:まちづくり協議会、松本市社会福祉協議会



☆育児相談日☆

日時 **7月18日(金)**
9:30～11:00

保健師による、お子さんの身長、体重測定
や育児相談を行います！

持ち物 母子手帳、バスタオル





福祉ひろば7月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00～12:00)	午 後 (13:00～16:00)
2	水	百歳体操(9:30～)	あすなろ(囲碁)
3	木	打ち合わせ(10:00～)	金糸雀の会(13:30～)
7	月	いきいき／井川城上区出前ふれ健(10:00)	マミー☆ボイス
8	火	めざせ！ピンコロ体操(9:30～)	GGかまだボイス
9	水	百歳体操(9:30～)	
10	木	夢うぐいす(9:30～)	健康講座ウェーブリング(13:30～)
11	金	征矢野出前ふれ健(10:00～)	
14	月	白馬バスハイク(満員御礼)	
15	火	折形で認知症予防＆フレイル検診(9:30～)	鎌田出前ふれ健(10:00～)
16	水	百歳体操(9:30～)	囲碁・将棋を楽しもう！(児童センターと)
17	木	歩かま(9:30～)	
18	金	育児相談日(9:30～11:00)	
22	火	夢うぐいす(9:30～)	GGかまだボイス
23	水	めざせ！ピンコロ体操(9:30～)	百歳体操(13:30～)
24	木	高齢者なんでも相談(9:00～)	
25	金		これで安心♡鎌田地区②(14:00～)
28	月	地震体験車に乗ってみよう！(10:00～)	体力づくりサポーター勉強会(13:30～)
29	火		ニコニコサロン(13:30～15:30)
30	水	百歳体操(9:30～)	
31	木	児童センターと交流会(10:00～)	



初旬の予定



「交通安全教室」

8月4日(月)9:30～

寸劇や腹話術を用いて楽しく学ぶ交通安全教室を開催！初の試みとして、スームで井川城中央区公民館と五月町公民館とつないで行います。3地点のお近くの場所で参加ください。但し、わたりジョウズくんなどの反射神経年齢を測定したい方はひろば会場にお越しください。
※人数把握の為申し込み必要
※お土産付き



4	月	高齢者交通安全教室(9:30～)
7	木	打ち合わせ(10:00～)
8	金	めざせ！ピンコロ体操(9:30～)

ウェーブリング

7月10日(木)13時30分～

定員 20名(申し込み必要)

参加費 200円 講師 田中花先生

☆高齢者なんでも相談☆

7月24日(木)9:00～12:00

包括の職員が、個々に相談にも乗ってくれます
予約制になってます。

