



## ～ふれあい健康教室～



### 8月6日(水)9時30分～

今月のふれ健は

### 「栄養と運動の講座」です。



健康づくり課「管理栄養士」下條さんと相澤病院「理学療法士」武田さんを講師にお迎えしフレイル予防のお話を聞きます。

※7月のふれあい健康教室で配布したセルフチェック表をお持ちの方はご持参ください。



## ひろば演芸会より～マジックショー・ハンドベル演奏会～



ぶるぼんさんと竹ちゃん



失敗しても見なかったことにしてね！



松本ベルエコーズさん



※送迎ボランティアを希望される方は、お近くの民生委員さん、または福祉ひろばまでご連絡ください。

# 8月の予定

## ひろば事業の紹介

日	曜日	午前	午後
1	金	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
4	月	卓球 9:30	ヨガさくら会 13:30
5	火	ヨガ 10:00	
6	水	◎ふれ健 9:30	囲碁 13:00
7	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
8	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
12	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
13	水		
14	木		
15	金		
18	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
19	火	ヨガ 10:00	
20	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
21	木	おやつボラ 9:30	◎おしゃべりサロン 13:30
22	金	太極拳 9:30	◎エルダー
25	月	卓球 9:30	
26	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁 13:00
27	水	ミニキッズ 10:00	◎おらん家 13:30
28	木	筆文字 9:30	元気にうた活 13:30
29	金	◎生き生き元気塾 9:30	

🌸🌸 ふれあい健康教室 🌸🌸  
6日(水) 9時30分～  
今回のふれ健は「栄養と運動の講座」を行います。保健師による健康相談があります。

🌸🌸 セラバンド 🌸🌸  
8日(金) 13時30分～  
ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく筋力アップができます。

\*\* おしゃべりサロン \*\*  
21日(木) 13時30分～  
ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

🌸🌸 エルダーで健康体操 🌸🌸  
22日(金) 13時30分～  
15時00分～  
エルダーシステムを使って健康体操をします。

\*\* 銭太鼓 \*\*  
26日(火) 9時30分～  
音楽に合わせて銭太鼓を練習します。

🌸🌸 オレンジカフェ「おらん家」 🌸🌸  
27日(水) 13時30分～  
楽しくおしゃべりしましょう。

\*\* 生き生き元気塾 \*\*  
29日(金) 9時30分～  
赤羽義徳先生の健康体操です。  
持ち物：タオル

### 各サークルからお知らせ

～参加希望の方はひろばまでご連絡ください～

～子育てサークル ミニキッズ より～  
≪未就園児と保護者の方のサークルです≫  
27日(水) 午前10時～「ハーバリウム」作り

～おやつボランティアより～  
21日(木) おしゃべりサロンのお菓子  
「サイダーゼリー」を作ります。先着8名です。

～健康麻雀サークルより～  
18日(月)は大会があります。  
先着16名です。お早めにお申し込みください。

ひろば事業に参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

日	曜日	9月の予定	
		午前	午後
1	月	卓球	
2	火	ヨガ	囲碁
3	水	◎ふれ健	
4	木		健康麻雀
5	金	太極拳	
8	月	卓球	ヨガさくら会
9	火	民踊	囲碁
10	水	ミニキッズ	◎エルダー
11	木	筆文字	元気にうた活
12	金	編み物	◎セラバンド