

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



水分と栄養ちゃんと摂って、夏を乗り切りましょう！ 熱中症にも気を付けてくださいね！

R7年8月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

めざせ！ピンコ体操

日時 8月8日(金) 9:30～
8月18日(月) 9:30～
内容 いつまでも元気で暮らせる為に、寝たきりにならない様、エルダーを使って皆と楽しく運動や脳トレをしましょう
持ち物 水分
定員 各25名(申込必要)
協力:体力づくりサポーター



交通安全教室

日時 8月4日(月)9:30～
内容 今年は井川城中区・五月町・ひろば3地点でスームを使って開催しますので、お近くの場所で参加ください。寸劇と腹話術を用いて楽しく学べます。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、申し込みください。
※ 豪華お土産付です☆



折形で認知症予防 IN フレイル講話

日時 8月19日(火) 9:30～
内容 今月も、折形で認知症予防とフレイル講話「栄養と運動の講座」を抱き合わせで行います。



フレイル講話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(申込み必要)

参加費 無料

持ち物 水分

伝統の船方小物入れ



折形講師:松尾久美子先生(小笠原流礼法師範)
講師:管理栄養士、理学療法士



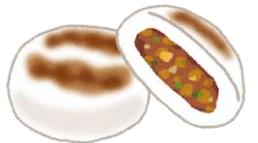
ニコニコサロン

日時 8月27日(水)
13:30～15:30

参加費 100円

コーヒー(ホット・アイス)、紅茶

今月は、食改さんが美味しい「じゃがいもあんのおやき」を作ってくれます。お楽しみに♪



☆保健師在所日☆

8月21日(木)9:30～11:30

保健師が居ますので、健康に関することで心配ごと、相談などありましたらお気軽にお越しください。

血压測定だけでもどうぞ！



ウェーブリング

日時 8月28日(木) 9:30～

鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ

27-8168

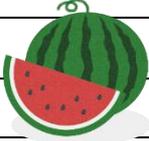
♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
ぽかぽかひろば IN コンサート
日時 8月20日(水)10:30～
クルールテュオによる、サクソ(山崎裕加さん)&ピアノ(橋本千緩さん)の演奏に魅了されてみませんか♡
未満見親子たちと一緒に鑑賞してくれる方ご参加ください♪
定員 20名(申し込み必要)
持ち物 水分
共催:つどいの広場





福祉ひろば8月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
4	月	交通安全教室(9:30~)	
5	火	夢うぐいす(9:30~)	
6	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
7	木	打ち合わせ(10:00~)	企画委員会(13:30~)
8	金	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	いきいき
12	火		GG かまだボイス
13	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
18	月	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	
19	火	折形で認知症予防&フレイル講話(9:30~)	
20	水	ぽかぽかひろば IN コンサート(10:30~)	百歳体操(13:30~)
21	木	保健師在所日(9:30~11:30)	カナリアの会(13:30~)
22	金	夢うぐいす(9:30~)	これで安心♡鎌田地区③(14:00~)
25	月		体サポ勉強会(13:30~)
26	火	歩かま(室内)	GG かまだボイス
27	水	百歳体操(9:30~)	ニコニコサロン(13:30~15:30)
28	木	健康講座ウェープリング(9:30~)	
29	金		マミー☆ボイス



初旬の予定



1	月	いきいき
3	水	百歳体操(看護専門学生交流)
4	木	打ち合わせ(10:00~)
8	月	ミニ運動会(9:30~)



ミニ運動会だよ!

全員集合!!

9月8日(月) 9:30~

今年も、やりますよ~!!

鎌田地区のみなさん集まってください!
楽しい競技を考えています。そして、もちろん勝ったチームには景品や、お楽しみ抽選会では、豪華景品を用意してお待ちしています♪

応援だけでもいいからね♡

ご近所お誘い合わせて来てね!

詳しくは、9月号で!



歩かま

(熱中症対策の為室内で)

日時 **8月26日(火) 9:30~**

内容 大塚製薬さんによる「体調管理のコツ」についてお話を聞きます。

体調や免疫力のお話しです。皆さんが健康に過ごせる様に役立てましょう!

持ち物 水分

※ 申し込み不要です。

共催 : 鎌田地区公民館



8月20日(水) 高宮町会出前ふれ健