

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です！

秋風感じながら歩いてみましょう♪

歩こう松本！
心も体も健康に！



R7年10月1日

鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

鎌田地区まつり



10月18日(土)

10:00～15:30

ひろばブースにて

ひろばの中では…

ひろば事業・作品展示

スタンプクイズラリー抽選会

(福引に挑戦し、豪華景品をもらおう！)

出店…



野外炊飯実演(カレー無料)12時～13時
(開会式終了後食事券配布枚数に限りあり)

わたあめ(無料)



体育館では…

楽しいゲームに挑戦

(点数によって景品がもらえるよ！)

※全てにおいて物が無くない次第終了します



折形で認知症予防

10月24日(金)9:30～

内容 ラベンダーを包みこんだ「香袋」を作ります。部屋に飾ったり、車の中に置いてもいいです。指先を使った後は、ストレッチ・脳トレを行います。

定員 25名(申し込み必要)

持ち物 水分

参加費 200円

講師:松尾久美子先生(小笠原流礼法師範)



「ウェーブリング」

10月9日(木) 13:30～

定員 20名(申し込み必要)

参加費:200円 持ち物:水分、タオル

講師:田中花先生



♪ オータムコンサート

10月29日(水)10:00～

布野えいじ先生による、素晴らしい歌声に魅了されてみませんか!?

ご近所お誘い合わせて、聞きに來てね
待っています(^_^)

持ち物 水分

※人数把握の為申し込みしてね。



めざせ!ピンコロ体操

10月7日(火) 9:30～

10月23日(木) 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)



「ニコニコサロン」

10月28日(火)13:00～

今回は、食改さんが美味しいスイートポテトを作ってくれます。そして、今月から、冬時間になり午後1時～3時までです。

参加費 100円



「歩かま」



10月30日(木) 9:30～

どこ歩くかは楽しみに～!

持ち物 水分



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ
27-8168 (裏面もあります)



福祉ひろば10月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
1	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
2	木	打ち合わせ(10:00~)	カナリアの会(13:30~)
3	金	鎌田まつり実行委員会(10:00~)	
6	月	ひろば利用者草取り(9:00~)	
7	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)／石芝出前ふれ健(10:00~)	
8	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ／月見町出前ふれ健(14:00~)
9	木		健康講座ウェービング(13:30~)
10	金	夢うぐいす	マミー☆ボイス
14	火	石芝東出前ふれ健(10:00~)	GG かまだボイス
15	水	百歳体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
16	木	保健師在所日	鎌田地区まつり準備
18	土	鎌田地区まつり(10:00~15:30)	
20	月	夢うぐいす	
21	火		GG かまだボイス
22	水	百歳体操(9:30~)	
23	木	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	カナリアの会(13:30~)
24	金	折形で認知症予防(9:30~)	これで安心♡鎌田地区⑤(14:00~)
27	月		体サポ勉強会(13:30~)
28	火		ニコニコサロン(13:00~)
29	水	オータムコンサート(10:00~)	
30	木	歩かま(9:30~)／笹部出前ふれ健(10:00~)	



初旬の予定



重さ当てクイズ結果発表!

ミニ運動会お疲れ様でした。

その時、皆さんが挑戦してくれた、カボチャの重さ当てですが、ニアピン賞が出ました! 29.5 kgと書いた、中区のフカザワセイコさんです! おめでとうございます☆



豪華景品をひろばまで取りに来てくださいね!



「スマイル山雅健康教室」

11月5日(水)10:00~

松本山雅のスタッフさんが、音楽やリズムに合わせた体操等を行い、楽しんだ後は、日赤さんによる美味しいカレーを食べましょう! ※申し込み必要

