



10月は『市民歩こう運動』の強化月間です。

『市民歩こう運動』は、歩くことを通して、市民の皆さんが健康で過ごせることを目指しています。



寿台福祉ひろばでは10月2日(木) 9時30分～健康ウォーキングを行います、みんなで一緒に歩きましょう。

## ふれあい健康教室

### 15日(水) 9時30分



フレイル予防講座

### 『栄養と運動の講座』

管理栄養士による低栄養防止の為の講座 理学療法士によるフレイル予防運動の講座です。

保健師による健康相談も行います



## 健康ウォーキン

### 2日(木) 9時30分～

筋トレ、ストレッチをしてみんなで歩きましょう。

持ち物：水分、帽子

天候、気温によっては室内で筋トレのみの場合もあります。

## ひろば体操 21日(火) 9時～

元気いっぱいの美穂先生と体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル

## みんなでラジオ体操

### 開催日時：7・14・28(火) 9時～



室内で開催しています。

## ヨガ教室 27日(月) 13時30分～

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

お気軽にご参加ください。

新企画

## ひろばでエクササイズ

ちょこっと夕方体操

月曜～金曜日開催

### 15時30分～16時30分

時間内ならいつ来てもOK!!

1回10分～15分くらいの動画を見ながら一緒に運動しましょう!

自分のタイミングで来て自分のタイミングで帰れます。

お仕事帰りや夕方の空いた時間に一緒に運動をしましょう。



## ハートたおる



### 10日(金) 13時～15時

乳児院の子ども達にハンドタオルを作って届けましょう。道具はひろばで用意しています。

## 双葉会会員の皆さんへお知らせ

### 健康教室 10月28日(火)

詳しくは双葉会のお便りをご覧ください。

## 居酒屋よりましょ



### 17日 金曜日 18時開店

会場 ふれあいセンター

会費 500円 お飲み物お持ちください。

申し込みは福祉ひろばへ57-1168

## 『寿台エコプラザ』

### こどもハッピー食堂 つどいの広場共催

## 今月のイベント案内

### 10月23日(木) 10時30分～

『ハロウィンでお散歩会』(11:30から ランチ会)

## 刃物砥ぎ講座

### 10月 27日(月) 9時～ (申し込み 57-1168)

ハサミの砥ぎ方も学べます。

