

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



めっきり寒くなりましたが、体調を崩さない様に気を付けてお過ごしください。

R7年11月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

めざせ！ニコニコ体操

日時 11月11日(火)9:30～
11月21日(金)9:30～
内容 寝たっきりにならない様に、いつまでも元気で暮らせる為に、エルダーを使ってストレッチや筋トレを、皆と一緒にいきましょう♪
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



「ニコニコサロン」

日時 11月27日(木)13:00～
内容 今月は、おたすけ隊の皆さんが、美味しいお菓子を作って待っていてくれますよ。ご近所誘い合わせてお出掛けくださいね！
参加費 100円(コーヒー・紅茶代)



「歩かま」

日時 11月14日(金)8時50分
内容 上高地線電車に乗って波田まで行き、上波田阿弥陀堂まで歩いてきます。電車の乗り方も覚えたり色々体験してみましよう！
福祉100円バス乗車パス券を持っている方は忘れずに持参してね
持ち物 水分、切符代1000円
(乗車パス券持っていない方)
共催:鎌田地区公民館

「eスポーツに挑戦！」

日時 11月28日(金)10:00～
内容 「太鼓ゲーム」に挑戦してみませんか。脳の活性化にe、血流UPにe、みんなで楽しめ、のe(イー)！初めてでも簡単！ヘルスラボの方が優しく教えてくれます
定員 30名(申し込み必要)
持ち物 水分
協力:松本ヘルス・ラボ



折形で認知症予防

日時 11月20日(木)9:30～
内容 クリスマスで活躍する、サンタのフォークカバーを作ります。ケーキに添えて楽しみましょう！
定員 25名(申込み必要)
参加費 200円
持ち物 水分
折形講師:松尾久美子先生(小笠原流礼法師範)



「スマイル山雅」



日時 11月5日(水)10:00～
内容 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ます。楽しんだ後は、日赤さによる美味しいカレーを皆で食べましょう！
持ち物 水分、タオル
人数把握の為に申し込みください。





福祉ひろば 11月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
4	火	いきいき	あすなる(囲碁)
5	水	スマイル山雅(10:00~)	百歳体操(13:30~)
6	木	打ち合わせ(10:00~)	カナリアの会(13:30~)
7	金	高宮出前ふれ健(10:00~)/夢うぐいす	マミー ボイス
10	月		あすなる(囲碁)
11	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	GG かまだボイス(13:30~)
12	水	百歳体操(9:30~)	
13	木		健康講座ウェープリング(13:30~)
14	金	歩かま(8:50 集合)/征矢野出前ふれ健	
18	火	育児相談日(9:30~11:00)	
19	水	百歳体操(南幼稚園児と交流会)/五月町出前ふれ健 / 囲碁・将棋を楽しもう!	
20	木	折形で認知症予防(9:30~)	
21	金	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	これで安心 鎌田地区 (14:00~)
25	火	なんでも相談日(10:00~12:00)	GG かまだボイス(13:30~)
26	水	百歳体操(9:30~)	児童センターと交流会(14:00~)
27	木		ニコニコサロン(13:00~15:00)
28	金	eスポーツに挑戦!(10:00~)	



12月 初旬の予定



2	火	「腸活について」(10:00~)
4	木	打ち合わせ(10:00~)
5	金	干支作り(9:30~15:00)
8	月	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)

ウェープリング

11月13日(木)13:30~

講師:田中花先生



育児相談日

11月18日(火)9:30~11:00

保健師による相談日



なんでも相談日

11月25日(火)10:00~12:00

中央西包括職員による相談日



「腸内フローラから健康に！」

12月2日(火) 10:00~

腸年齢チェックなどをとおして、大腸の大切なビフィズス菌や腸活について解説してくれます。

お話を聞いて いつまでも健康に!

持ち物 水分

講師:森永乳業健幸サポート栄養士
参加できる方は、人数把握の為申し込みください。

インフルエンザ・コロナにならない様、免疫力をつけ元気に過ごしましょう!