

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



今年も残すところわずかになりましたが、体調管理に気を付けて良い年をお迎えください。

R7年12月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

「腸内フローラから健康に！」

日時 **12月2日(火) 10:00～**
内容 腸年齢チェックなどをとおして、大腸の大切なビフィス菌や腸活について説明してくれます。

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

※ 人数把握の為申し込みください。

折形で認知症予防

日時 **12月15日(月) 9:30～**
内容 令和8年の馬の干支飾りを作って、玄関等に飾り、新たな1年の平穏を祈りましょう☆ 指先を使った後は、フレイル予防体操をします。

定員 25名(申込み必要)

※定員になり次第締切り

持ち物 水分、200円

折形講師：松尾久美子先生(小笠原流礼法師範)



「ニコニコサロン」

日時 **12月24日(水)**
13:00～15:00

参加費 100円(珈琲・紅茶代)

クリスマスという事で、14時よりビンゴ大会を開催します♪ 素敵な景品ゲットしてねっ(^^)v

また、食改さんによる手作りケーキが食べれますよ♡

お誘い合わせお出かけください！

めざせ！ピンコロ体操

日時 **12月8日(月) 9:30～**
12月17日(水) 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、ストレッチや筋トレを、皆と楽しく行い元気な体をつくしましょう♪

定員 各25名

(申し込み必要)

※定員になり次第締切り

持ち物 水分

協力：体力づくりサポーター



「支え合える鎌田地区をめざして」

日時 **12月15日(月)**
13:30～

内容 今回は、信州大学の先生を迎えて「認知症に備える講座」を開催いたします。

認知機能を補う方法をいくつか教えてくれますので、ご近所お誘い合わせでご参加ください。

講座の後は、楽しいお茶飲み会です
お待ちしております☆

共催：中央西包括支援センター

福祉ひろばお問い合わせ
27-8168

裏面もあります





福祉ひろば 12月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
1	月	いきいき	マミー☆ボイス
2	火	腸内フローラから健康に！(10:00~)	GG かまだボイス
3	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
4	木	打ち合わせ(10:00~)	カナリアの会
5	金	干支作り講習会(9:30~15:00)	
8	月	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	
9	火	夢うぐいす(9:30~)	保健師在所日(13:30~15:30)
10	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
11	木		健康講座ウェープリング(13:30~)
12	金	干支作り講習会(9:30~15:00)	
15	月	折形で認知症予防(9:30~)	支え合える鎌田地区をめざして(13:30~)
16	火		GG かまだボイス
17	水	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう！(児童センターと)
18	木	ひろば大掃除(10:00~)	
19	金		これで安心♡鎌田地区⑦(14:00~)
22	月		体サポ勉強会(13:30~)
23	火	歩かま(屋内)(9:30~)	
24	水	百歳体操(9:30~)	ニコニコサロン(13:00~15:00)



初旬の予定



5	月	いきいき
7	水	百歳体操(9:30~)
8	木	打ち合わせ(10:00~)

「干支作り講習会」

12月5日・12日 9:30~15:00

参加費 2300円

定員 10名(定員になりました
ありがとうございました。)



《ひろば大掃除》

12月18日(木) 10:00~

ひろば内のお掃除なので10名程の方にお
願いしたい。つきましては、申し出てもらい
10名になったらまた次回お願いします。



「歩かま」

日時 12月23日(火)
9:30~



内容 今月は屋内で、エルダーを使
ってストレッチ・筋トレを行いたいと
思います。おうちにとじこもって
ないで、ずくだしてひろばに来て皆
で楽しく体操しましょう☆

持ち物 水分

☆お知らせ☆

12月27日(土)~1月4日(日)
年末年始で、ひろばはお休みです
みなさん良いお年をお迎えくださいね!!

