



集まれ！福祉ひろばへ♪

ふれあい 健康教室

日 時 1月9日（金）
午前10時20分～11時20分
場 所 福祉ひろば
内 容 エルダーシステムを使った健康体操
(第一興商)



寒いと運動不足になりがちです。エルダーシステム（脳トレ、運動、口腔機能向上等サポート機器）で、楽しく体を動かしましょう。
お車でお越しの方は、ご近所の方・お友達を誘っておでかけください。

出張ミニ ふ れ 健

神谷公会堂 1月13日(火) 午後1時30分～
金原公会堂 1月26日(月) 午後1時30分～（干支飾り作り）



手作り教室・出張手作り教室 干支（午）飾り作り

日 時	場 所	
1月 7日（水）午前9時～	古宿公会堂	
1月14日（水）午前9時～	福祉ひろば	
1月21日（水）午前9時～	寄合渡公会堂	
持ち物：はさみ、目打ち		材料費500円



男しょの体力講座(その6) (公民館と共に)

日 時 1月5日（月）
午後1時30分～
場 所 福祉ひろば
講 師 健康運動指導士 西山知花先生



ささゆりひろば（12月）
シューフィッターによる
靴の選び方・足の健康や
トラブルのお話



大人の社会見学（11月）
(カゴメ(株)野菜生活ファーム)

体力づくりサポーター集会

日 時 1月23日（金）
午後1時30分～
場 所 福祉ひろば
内 容 2月のふれ健（フレイル健診）
の打ち合わせ



健康相談日

日 時 1月26日（月）
午前10時～
場 所 福祉ひろば

※ 保健師が健康や子育て等について
秘密厳守で対応します。
どんなことでもご相談ください。

