

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



明けましておめでとうございます
新年も元気で笑顔あふれるひろばに
なります様、皆さんよろしくお願ひ致します！

R8年1月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会



めざせ！ピコロ体操

日時 1月13日(火) 9:30~

1月23日(金) 9:30~

内容 いつまでも元気で、寝つきにならない様暮らせる為に、エルダーを使ってストレッチや筋トレを、皆と楽しく行い元気な体をつくりましょう

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



折形で認知症予防

日時 1月21日(水) 9:30~

内容 破魔矢の矢羽をかたどった包みお正月やその他の厄払いしたい時に小物（ボールペン等）のプレゼント用として使うと良いでしょう！

定員 25名（申し込み必要）

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)

協力：体サポ



お薬なんでも講座

日時 1月26日(月) 10:00~

内容 薬の飲み方、薬の取り扱い、新しい制度、災害時の備えについてお話ししてもらいます。ご近所お誘い合わせてご参加ください。お待ちしています☆

持ち物 水分

講師：馬場 麻理子さん（ほんじょう薬局）

※ 人数把握の為申し込みください。



ウェーブリング

日時 1月8日(木) 13:30~

内容 体の凝りをほぐし、リラックスできます。

参加費 200円

定員 20名（申し込み必要）

持ち物 水分

講師：田中花先生



ニコニコサロン

日時 1月28日(水) 13:00~15:00

参加費 100円（珈琲、紅茶）

内容 今月は、おたすけ隊の皆さんのが、美味しいおやつを作つて待っています！

お楽しみに～☆

この日は、包括さんがいますので、困り事、相談事ある方は相談ください☆



歩かま

日時 1月30日(金) 9:30~

内容 今月も室内で、エルダー使って楽しくストレッチ・筋トレしましょう！

持ち物 水分

裏面もあります！

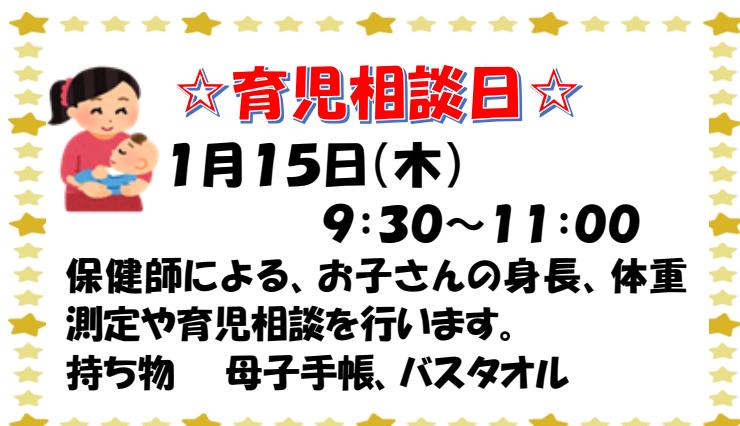


福祉ひろば1月の事業

日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
5	月	いきいき	
7	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
8	木	打ち合わせ(10:00~)	ウェーブリング(13:30~)
13	火	めざせ！ピンコロ体操！(9:30~)	GGかまだボイス
14	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
15	木	育児相談日(9:30~11:00)	
16	金		マミー☆ボイス
19	月	夢うぐいす	
20	火		GG かまだボイス
21	水	折形で認知症予防講座(9:30~)	百歳体操(13:30~)
22	木		カナリアの会(13:30~)
23	金	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	
26	月	お薬なんでも講座(10:00~)	体サポ勉強会(13:30~)
28	水	百歳体操(9:30~)	ニコニコサロン(13:00~15:00)
30	金	歩かま(室内 9:30~)	



2	月	いきいき
3	火	夢うぐいす
4	水	百歳体操(9:30~)／あすなろ
5	木	打ち合わせ(10:00~)
9	月	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)



今年も宜しくお 願い致します。



「お知らせ」

大雪により延期または中止
になることがありますので、
ご了承ください。

10cm以上積もったら無理して来ずお休みしてね☆

安全第一だから！（＾＾）/

判断つかない時は、ひろば
に電話で問い合わせしてね。

TEL 27-8168

