

鎌田地区福祉ひろばだより



「鬼は外！」「福は内！」

邪氣を祓い、疫病息災を願って、今年も元気に過ごしましょう！

折形で認知症予防

日時 2月17日(火) 9:30~

内容 足つき三方を作つて、ひな菓子等を入れ、ひな祭りに彩りを添えてみませんか。指先を使った後は、フレイル予防体操をします。

定員 20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)

協力:体力づくりサポーター



早春のアレンジメント

日時 2月19日(木) 10:00~

内容 季節の花材を使つて、春が待ち遠しくなるような、可愛いアレンジメントを作りませんか!?

定員 10名(申し込み必要)



参加費 1500円

持ち物 花ばさみ、持ち
帰り用袋

講師:横林やえみ先生
←写真はイメージです。



「ウェーブリング」

日時 2月12日(木) 13:30~

心も体もリフレッシュ！

定員 20名(申し込み必要)

持ち物 水分、タオル、200円

講師:田中花先生



R8年2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 2月9日(月) 9:30~

2月20日(金) 9:30~

内容 寝たきりにならない様、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、皆と楽しく行いましょう♪

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、タオル

協力:体力づくりサポーター



「ニコニコサロン」

日時 2月25日(水)

13:00~15:00

参加費 100円(コーヒー、紅茶)

今月は、食改さんが美味しい「いちご大福」(予定)を作ってくれます。
ご近所お誘い合わせてご参加ください。



「歩かま」

日時 2月16日(月) 9:30~

内容 今月も屋内で、エルダーを使ってストレッチ・筋トレをします。みんなで楽しく体操し、固まった体をほぐしましょう！

持ち物 水分、タオル



鎌田地区福祉ひろば
☎27-8168 裏面もあります



福祉ひろば2月の事業

日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
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(囲碁)
5	木	折形打ち合わせ(10:00~)	カナリアの会
9	月	めざせ！ピンクロボット操	
10	火		GGかまだボイス(13:30~)
12	木	夢うぐいす	健康講座ウェーブリング(13:30~)
13	金	保健師在所日	マミー☆ボイス
16	月	歩かま(室内)(9:30~)	体サポ勉強会(13:30~)
17	火	折形で認知症予防講座(9:30~)	GG かまだボイス(13:30~)
18	水	百歳体操(9:30~)／南原出前ふれ健	あすなろ(囲碁)
19	木	早春のアレンジメント(10:00~)	
20	金	めざせ！ピンクロボット操	
24	火		
25	水	百歳体操	ニコニコサロン(13:00~)

3月 初旬の予定

2	月	いきいき
5	木	打ち合わせ
6	金	育児相談日
9	月	体サポ勉強会
10	火	めざせ！ピンクロボット操
11	水	歩かま(9:30~)

☆保健師在所日☆

2月13日(金) 9:30~

地区担当保健師が居ますので、健康に関することで心配ことや、相談などありましたらお気軽にお越しください。お待ちしております☆
血圧測定だけでもいいですよ♡



「歩かま」

3月11日(水) 9:30~

四賀へ「福寿草」と「化石館」を見にいきます。

定員 23名(申し込み必要)

* 定員になり次第締め切り

参加費 1500円(昼食代)

参加費を持って申し込みください

詳しくは、ひろばまで！



「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

