

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



「鬼は外!」「福は内!」

邪気を払い、無病息災を願って、今年も
元気に過ごしましょう!

R8年2月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

折形で認知症予防

日時 2月17日(火) 9:30~

内容 足つき三方を作って、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(申し込み必要)

※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



めざせ!ピンコロ体操

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



早春のアレンジメント

日時 2月19日(木) 10:00~

内容 季節の花材を使い、春が待ち遠し
くなるような、可愛いアレンジメントを
作いませんか!?

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



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!ピンコロ体操	
10	火		GGかまだボイス(13:30~)
12	木	夢うぐいす	健康講座ウェービング(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!ピンコロ体操	
24	火		
25	水	百歳体操	ニコニコサロン(13:00~)



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!ピンコロ体操
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☆

血压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

