

集まれ！福祉ひろばへ♪

ふれあい健康教室

日時 3月13日(金)
午前10時20分～11時20分まで
場所 福祉ひろば
内容 フレイル予防講座（お口とお薬の講座）
講師 歯科衛生士 竹川優子さん・薬剤師 大塚修一さん



歯科衛生士によるフレイル予防のための口腔のお話と、薬剤師による服薬についてのお話をさせていただきます。予防の方法が学べるお得な講座です。お車で越しの方は、ご近所・お友達を誘っておでかけください。



4月から、「ふれあい健康教室」の開始時間が早まり、午前10時～となります。お間違えのないようおでかけください。



出張ミニふれ健

日時 3月18日(水)
午前9時30分～
場所 金原公会堂



男しよの体力講座（その8） （公民館と共催）

日時 3月9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



体力づくりサポーター集会

日時 3月13日(金)
ふれあい健康教室終了後
場所 福祉ひろば
内容 令和8年度事業計画



健康相談日

日時 3月16日(月)
午前10時～
場所 福祉ひろば



※ 保健師が、秘密厳守で対応します。
どんなことでもご相談ください。

サークルへのお誘い

いきいき百歳体操（いき百奈川の会）

- ・毎週火曜日 通年開催
- ・時間 午前10時～
- ・場所 福祉ひろば



※ 健康のために一緒に体操しませんか！

クラフトの会

- ・開催期間 4月～11月の間 月1回
- ・日時 4月8日(水) 午前9時～
- ・場所 福祉ひろば



※ 興味のある方は、福祉ひろばへ連絡ください。
5月以降の開催日は、地区行事カレンダーでご確認ください。