

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



令和8年度のスタートです！地域の皆さんと共に
支え合える地域づくりをめざしていきたいので、よろしく
お願いいたします♡

R8年4月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

めざせ！ピンコ体操

日時 4月8日(水)9:30～

4月20日(月)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)
持ち物 水分



折形で認知症予防講座

日時 4月13日(月) 9:30～

内容 使いやすい持ち手の付いたバスケット。お菓子を入れたり大きく作ってパン籠としても使えます。
手先を使った後は、フレイル予防体操を行います。

定員 20名(申し込み必要)

※定員になり次第締切り

参加費 200円

折形講師：松尾久美子先生(小笠原流礼法師範)



ニコニコサロン

日時 4月23日(木)

13:30～15:30

今月は、食改さんが美味しい「桜餅」を作ってくれますので、お楽しみに♪ 近所お誘い合わせて気軽にお出かけください☆ 参加費 100円
(珈琲・紅茶・抹茶(数量限定)代)



「歩かま」

日時 4月10日(金)

(雨天中止・屋内で体操)

内容 上高地線電車に乗って「安養寺」へ行く事業は、定員数に達しましたので締め切らせてもらいます。
すみません…(。-人-) ゴメンネ

※今年度も、「歩かまカード」発行します。スタンプ9個以上で豪華景品、野外ウォーキング3回以上で条件満たした方バスハイク参加できます。

共催：鎌田地区公民館

☆保健師在所日☆

日時 4月15日(水)

9:30～11:30

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☆

血压測定だけでもどうぞ！



ウェーブリング

日時 4月9日(木) 13:30～

心も体もリフレッシュしましょう！

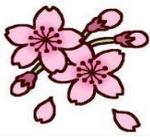
参加費 200円

人数 20名(申し込み必要)

講師：田中花先生



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ
☎ 27-8168



福祉ひろば4月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
1	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
2	木	折形打ち合わせ(10:00~)	カナリアの会(13:30~)
6	月	夢うぐいす(9:30~)	
7	火		GG かまだボイス
8	水	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	百歳体操(13:30~)
9	木		ウェーブリング(13:30~)
10	金	歩かま(満員御礼)(8:50~)	
13	月	折形で認知症予防(9:30~)	
14	火		GG かまだボイス
15	水	百歳体操(9:30~)/保健師在所日	あすなろ(囲碁)
17	金		マミー☆ボイス
20	月	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
22	水	百歳体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
23	木		ニコニコサロン(13:30~15:30)
24	金	ひろば総会(10:00~)	



初旬の予定



7	木	打ち合わせ(10:00~)
8	金	育児相談日(9:30~11:30)
11	月	ハンギングバスケットを作ろう!

令和8年度も、身近な地域で「つながり」と「笑顔」が生まれる場として事業を展開していきたいと考えています。

ひろばに足を運んで、みんなと一緒に話したり、楽しい時間を過ごしましょう♡

お待ちしております(^^)／

「ハンギングバスケット」 を作ろう!

5月11日(月) 9:30~

季節の花を使って、素敵なハンギングバスケットを作ってみませんか?

鉢をお持ちの方は持参ください。

参加費 **1500円**

※鉢のない方

+1000円

定員 **10名**

(申し込み必要)

持ち物 **ニトリル手袋他**

講師 : **草間恵美子さん**



鉢の見本

鎌田地区福祉ひろば

TEL 27-8168