

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧

R8年6月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会



梅雨空のうっとうしい季節になりましたが、ひろばで
体を動かしたりして、気分転換しませんか!?

「楽しいリズムック」

日時 **6月8日(月) 10:00~**
内容 リズムに合わせて手拍子したり、
体を動かしたり、楽しい時間を過ごし、
心も体もリフレッシュ♪
※ 人数把握の為申し込み必要
講師：布野栄次先生



めざせ!ピンコ体操

日時 **6月12日(金)9:30~**
6月23日(火)9:30~
内容 寝たきりにならない様に、いつま
でも元気で暮らせる為に、エルダーを
使って皆と一緒に楽しく運動をしましょ
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



「歩かま」

日時 **6月16日(火)9:00~**
(雨天時は屋内で運動)
内容 松本広域消防局&消防署へ社会
見学に行きます。
※ 人数把握の為申し込み必要
持ち物 水分、帽子等
共催：鎌田地区公民館



梅雨晴れコンサート

日時 **6月29日(月)10:00~**
内容 クールデュオによる、サクソ(山
崎裕加さん)&ピアノ(橋本千緩さん)
の演奏に魅了されて
みませんか?
きっと気分も晴れやかに
なりますよ♪
持ち物 水分
※ 人数把握の為申し込み必要



折形で認知症予防講座

日時 **6月18日(木)9:30~**
内容 エンゼルフィッシュを折りハガキに
貼って、暑中見舞いとしたり、又、フォ
トスタンドに立てて清涼感を楽しみま
しょう!
手先を使った後は、フレイル体操や
ストレッチ・脳トレを行います。
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
持ち物 水分
折形講師：松尾久美子先生



ニコニコサロン

日時 **6月25日(木)**
13:30~15:30

参加費 100円(珈琲、紅茶代)
今月は、食改さんが美味しいお菓子を
作ってくれますので、それを食べなが
話して花を咲かせましょう(^^) /
待ってるよ~!



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ

27-8168 (裏面も見てね)



福祉ひろば6月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
1	月	打ち合わせ(10:00~)	
3	水	百歳体操(体力測定)(9:30~)	あすなろ(囲碁)
4	木	折形打ち合わせ(10:00~)	
8	月	楽しいリトミック(10:00~)	
9	火	夢うぐいす	GG かまだボイス
10	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
11	木	石芝出前ふれ健(10:00~)	ウェーブリング(13:30~)
12	金	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)／保健師在所日(9:30~11:30)	
15	月	中条出前ふれ健(10:00~)	
16	火	歩かま(9:00~)	GG かまだボイス
17	水	百歳体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう！(児童センターと)
18	木	折形で認知症予防／笹部出前ふれ健	
19	金		マミー☆ボイス
22	月	鎌田出前ふれ健(10:00~)	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
23	火	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	
24	水	百歳体操(9:30~)	
25	木	夢うぐいす	ニコニコサロン(13:30~15:30)
26	金		これで安心♡鎌田地区①(14:00~)
29	月	梅雨晴れコンサート(10:00~)／井川城上区出前ふれ健(10:00)	

参加費 200 円
持ち物 水分
講師: 田中花先生



初旬の予定



2	木	折形打ち合わせ(10:00~)
3	金	育児相談日(9:30~11:00)
6	月	いきいき(9:30~)
9	木	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)

スマイル山雅



7月15日(水) 10:00~
山雅スタッフが来て、楽しく体操したいと思います。また、日赤さんによるカレーをいただきます。※申し込み必要
詳しくは、7月のひろばだよりで！

「これで安心♡鎌田地区」 《知って安心、続けて納得！健康づくり講座》

[対象者] 鎌田地区にお住いの65才以上の方で、介護保険の要介護認定を受けていない方。医師から運動を禁止されていない方。 [定員] 30名 (原則7回参加できる方)

[日程] 各回 14:00~15:30

6/26(金)、7/24(金)、8/28(金)、9/25(金)、10/30(金)、11/27(金)、12/18(金)

[持ち物] 運動しやすい服装、水分、タオル、マスク、筆記用具

[申込み] 6月12日(金)9:00~ 電話で申し込みください。定員になり次第締め切ります。

ひろば ☎ 27-8168

※ 詳しくは、別紙の緑の回覧を見てね！