

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



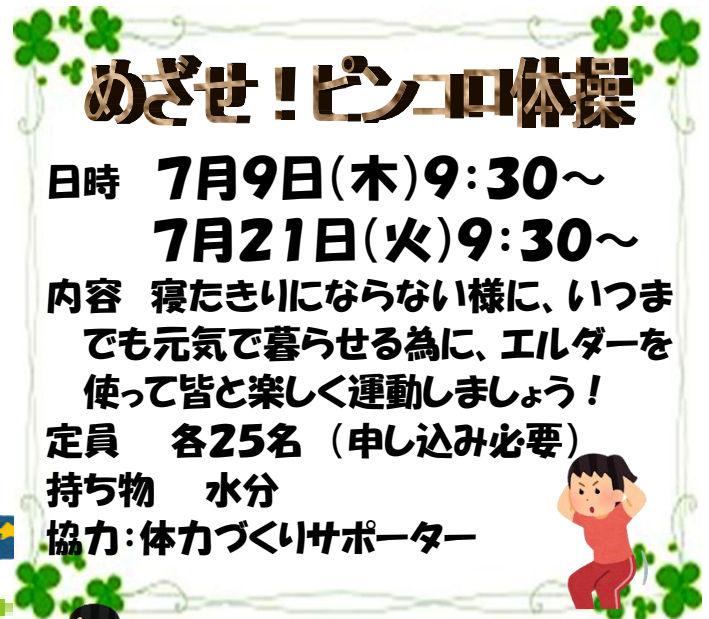
夏本番です 夏バテや熱中症にならないよう
栄養・水分補給をし、夏を乗り切りましょう！

R8年7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 7月17日(金) 9:30~
内容 天の川に思いをよせて、七夕飾りの着物を折り、色紙に貼って飾ってみましょう。指先を使ったあと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
参加費・持ち物 水分
折形講師:松尾久美子先生



めざせ!ピンコロ体操

日時 7月9日(木)9:30~
7月21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楽しく運動しましょう!
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



「スマイル山雅」



日時 7月15日(水) 10:00~
内容 松本山雅のスタッフさんが、音楽やリズムに合わせた体操等を行います。楽しんだ後は、日赤奉仕団による美味しいカレーを皆で食べましょう!

持ち物 水分、タオル
※人数把握の為申し込み必要



「交通安全教室」

日時 7月22日(水) 9:30~
内容 寸劇と腹話術を用いて楽しく学べます。また、わたりジョウズくんなどの反射神経年齢を測定もできますので、ご近所お誘い合わせて、ご参加ください!

景品付き☆
持ち物 水分
※人数把握の為申し込み必要



歩かま (暑さ対策のため室内で実施)

日時 7月13日(月) 9:30~
内容 今月は、大塚製薬さんによる「高齢者の熱中症対策」について学びたいと思います。

持ち物 水分
※人数把握の為申し込み必要



ニコニコサロン

日時 7月28日(火)
13:30~15:30
参加費 100円



(珈琲(ホット・アイス)、紅茶代)
今月は、おたすけ隊が、美味しい夏にピッタリなデザートを作っておもてなししてくれます! どんなデザートを食べさせてくれるかお楽しみに~♪



☆育児相談日☆

7月3日(金)9:30~11:00

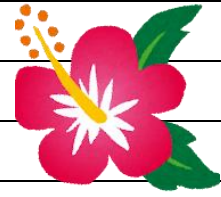
保健師による、お子さんの身長、体重測定や育児相談を行います!
持ち物 母子手帳、バスタオル



福祉ひろば7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~)	
3	金	育児相談日(9:30~11:00)	
6	月	いきいき	
7	火	夢うぐいす	GG かまだボイス
8	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
9	木	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	ウェーブリング(13:30~)
13	月	歩かま(屋内)9:30~	
14	火		まつり実行委員会(15:30~)
15	水	スマイル山雅(10:00~)/高宮出前ふれ健	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
17	金	折形で認知症予防(9:30~)	マミー☆ボイス
21	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	GG かまだボイス
22	水	交通安全教室(9:30~)	百歳体操(13:30~)
23	木	夢うぐいす	児童センター
24	金	児童センター	これで安心♡鎌田地区②(14:00~)
27	月	児童センター	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
28	火	児童センター	ニコニコサロン(13:30~15:30)
29	水	百歳体操(9:30~)	児童センター
30	木	児童センターと交流会(10:30~)	児童センター
31	金	児童センター	児童センター



初旬の予定



3	月	いきいき
4	火	GG かまだボイス(13:30~)
5	水	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)
6	木	折形打ち合わせ(10:00~)
7	金	児童センター

ウェーブリング

7月9日(木) 13:30~

定員 20名(申し込み必要)

参加費 200円 持ち物 水分、タオル

講師: 田中 花 先生



☆ 高齢者なんでも相談 ☆

7月28日(火)

13:30~15:30



包括職員が体の事、生活の事なんでも個別に相談にのってくれますので、お気軽にお越しください。

この日は、ニコニコサロンの日になっていますので、お茶飲みに来たついでに相談もありですよ☆

⚠ 注意 ⚠

気温が30度超えの日は無理して外出はしない様に!!