

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



水分と栄養ちゃんと摂って、夏を乗り切りましょう！ 熱中症にも気を付けてくださいね！

R8年8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 8月5日(水) 9:30～
8月21日(金) 9:30～
内容 いつまでも元気で暮らせる為に、寝たきりにならない様、エルダーを使って皆と楽しく運動や脳トレをしましょう
持ち物 水分
定員 各25名(申込必要)
協力:体力づくりサポーター



折形で認知症予防

日時 8月18日(火) 9:30～
内容 鳥の形の小物入れを作ります。ポフリ等を入れて置物として、またダイニンググッズとして食品を入れると便利です。
定員 20名(申込み必要)
参加費 200円
持ち物 水分
折形講師:松尾久美子先生



歩かま

日時 8月19日(水) 9:30～
内容 今月は熱中症対策の為、室内でエルダーを使って、ストレッチ、筋トレを行います。
持ち物 水分、タオル
(共催:鎌田地区公民館)



ニコニコサロン

日時 8月26日(水)
13:30～15:30
参加費 100円
コーヒー(ホット・アイス)、紅茶
今月は、食改さんが美味しい手作り「水まんじゅう」を作ってくれます。お楽しみに～♪
涼しい部屋でホッとひと息つきませんか!?



☆保健師在所日☆

8月21日(金)

9:30～11:30

保健師が居ますので、健康に関することで心配ごと、相談などありましたらお気軽にお越しください。

血压測定だけでもどうぞ！



ウェーブリング

日時 8月20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



ぽかぽかひろば IN コンサート

日時 8月25日(火) 10:30～
ユニット KOTOMO さんによる、「ピアノとバイオリンで奏でるお楽しみ」コンサートを開催♪ 素敵な時間を過ごしてみませんか♡
未満児親子たちと一緒に鑑賞してくれる方ご参加ください♪

定員 20名(申し込み必要)

持ち物 水分

共催:つどいの広場



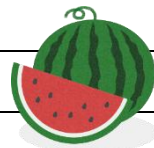
鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ
27-8168



福祉ひろば8月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
3	月	いきいき	児童センター
4	火	児童センター	GG かまだボイス
5	水	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	百歳体操(13:30~)
6	木	打ち合わせ(10:00~)	児童センター
7	金	児童センター	児童センター
10	月	児童センター	児童センター
12	水	百歳体操(9:30~)	児童センター
13	木		あすなろ(囲碁)
17	月	企画委員会会議(10:00~)	児童センター
18	火	折形で認知症予防(9:30~)	GG かまだボイス
19	水	歩かま(9:30~)	百歳体操(13:30~)
20	木	児童センター	ウェーブリング(13:30~)
21	金	めざせ！ピンコロ体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
24	月	夢うぐいす(9:30~)	体サポ勉強会(13:30~)
25	火	ぽかぽかひろば IN コンサート(10:30~)	
26	水	百歳体操(9:30~)	ニコニコサロン(13:30~15:30)
28	金		これで安心♡鎌田地区③(14:00~)



初旬の予定



3	木	折形打ち合わせ(10:00~)
4	金	育児相談日(9:30~11:00)
7	月	いきいき
8	火	めざせ！ピンコロ体操
9	水	折形で認知症予防(フレイル健診)
10	木	ウェーブリング(13:30~)

フレイル健診開催！



日時 9月9日(水) 10:00~

内容 フレイル(虚弱)状態の把握をするために、フレイル質問票の記入と握力等、身体機能の測定を行います。同じ年齢値と自分はどうなのか、比較してみてください！

※人数把握の為申し込みしてください。

ミニ運動会だよ！

全員集合!!



9月14日(月)9:30~

今年も、やいますよ~!!

鎌田地区のみなさん集まってください！楽しい競技を考えています。そして、もちろん勝ったチームには景品や、お楽しみ抽選会では、豪華景品を用意してお待ちしています♪

応援だけでもいいからね♡

ご近所お誘い合わせて来てね！

詳しくは、9月号で！



鎌田福祉ひろば ☎27-8168