

埴原北町会のみなさんへ

出張ふれあい健康教室

開催のお知らせ

健康相談や体操、リクレーションなどで、楽しいひと時を過ごしましょう。ご近所お誘い合わせて、ぜひご参加ください。

日 時 11月 9日（月） 午前10時00分から

場 所 町村公民館

内 容 ★ 保健師による血圧測定・健康相談

★ お困りごと相談は 市、包括支援センター、生活支援員へ

★ 歌や健康体操で気分爽快、身体もリフレッシュ！
最後は、おしゃべりしながらゆっくり会食を楽しみましょう。

申し込み 参加を希望される方は、10月31日（土）までに
（送迎も含めて）常会長さんに申し込んでください。

埴原西町会のみなさんへ

出張ふれあい健康教室

開催のお知らせ

皆さんの顔を見て笑い合いながら交流しませんか？
体操、レクリエーションなどで楽しいひと時を過ごしましょう。
ご近所お誘い合わせて気軽にご参加ください。

日 時 11月 18日（水）午前10時～午後12時

場 所 埴原西構造改善センター

- 内 容
- ☆ 健康相談・困りごと相談
 - ☆ 福祉ひろばより脳トレ・手遊び
 - ☆ 体操で体をほぐしましょう
 - ☆ 健康づくりで元気いっぱい
 - ☆ 山本さんによるギター演奏♪
 - ☆ ゲームで盛り上がりましょう!!
 - ☆ ふれあい会食会（お弁当・お茶付）

※ 皆さんと一緒に弁当を頂きながら、楽しくおしゃべり
しましょう♪

参加を希望される方は、民生委員までご連絡ください。

民生委員 百瀬佳典（090-4442-8896）

全戸配布

令和8年10月 吉日
社協 埴原南分会
中山地区福祉ひろば

埴原南町会のみなさんへ

出張ふれあい健康教室

開催のお知らせ

体操・レクリエーションなどで楽しいひと時を過ごしましょう！
皆さんの顔を見て笑い合いながら交流しませんか？
ぜひ、ご近所お誘い合わせのうえ、気軽にご参加ください。

- 日 時 11月 5日（木） 午前10時から
- 場 所 埴原南公民館
- 内 容 ☆ 健康相談・困りごと相談
 ☆ 福祉ひろばより 「脳トレ・手遊び」
 ☆ 中山は山の中体操（健康づくりサポーター）
 ☆ ストレッチ・筋トレ（体力づくりサポーター）
 ☆ レクリエーションで楽しみましょう
 ☆ お知らせ

今回もふれあい会食会は行いません。

（お土産はありますよ♪）

マスク着用（任意）と飲み物は持参してください。