

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



令和6年度がスタートです！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♡

R6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(月)9:30~
4月23日(火)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20名
(申し込み必要)
持ち物 タオル、水分



折形で認知症予防講座

日時 4月16日(火)9:30~
内容 端午の節句に子供の成長を願
ってかぶと飾りを作ってみましょう！
手先を使った後は、フレイル予防体操
を行います。
定員 25名 (申し込み必要)
※定員にない次第締切り
参加費 200円
折形講師:松尾久美子先生
(小笠原流礼法師範)
協力:音楽健康指導士



喫茶 ニコニコサロン

日時 4月23日(火)
13:30~15:30
参加費 100円
(珈琲、紅茶、抹茶代)
今日は、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♪ ご近所お誘い合わせて気軽
にお出かけください☆



☆保健師在所日☆

日時 4月15日(月)
9:30~11:30
保健師が居ますので、お気軽にお
越しください。
血圧測定だけでもどうぞ！



「歩かま」

日時 4月26日(金) 9:30~
集合場所 柵形広場(大手交番北側)
駐車場 市営 大手門 (立体)
内容 松本城周辺の名水巡りに出か
けます。約2時間歩きます!!
人数把握の為、申し込み必要です。
申込期間 4月22日(月)まで
※詳しくは申し込み時に説明します。
持ち物 水分、タオル

※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。

鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ ☎ 27-8168(裏面もあります)



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)
2	火	夢うぐいす	
3	水	百歳体操	あすなろ(囲碁)
4	木	打ち合わせ(10:00~)	カラオケB
8	月	めざせ!ピンコロ体操 (9:30~)	
9	火		GG かまだボイス
10	水	百歳体操	あすなろ(囲碁)
11	木		健康講座ウェーブリング(13:30~)
15	月	保健師在所日 (9:30~11:30)	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
16	火	折形で認知症予防講座(9:30~)	GG かまだボイス
17	水	百歳体操	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
18	木	夢うぐいす	カラオケB
19	金		マミー☆ボイス
23	火	めざせ!ピンコロ体操 (9:30~)	ニコニコサロン (13:30~15:30)
24	水	百歳体操	
26	金	歩かま (9:30~)	



初旬の予定



2	木	打ち合わせ(10:00)
9	木	健康講座ウェーブリング(13:30~)
10	金	めざせ!ピンコロ体操 (9:30~)

ウェーブリング

日時 4月11日(木) 13:30~

内容 ストレッチをし、体の凝りをほぐし心も体もリフレッシュ!!

お気軽にご参加ください。

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



おたすけ隊募集中!

都合のいい時間だけでも、ボランティアしてみませんか!?

令和6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(^^)／