

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



「鬼は外！」「福は内！」
邪気を払い、恙病息災を願って、今年も
元気に過ごしましょう！

R5年2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 2月7日(火) 9:30~
内容 ミニ色紙にかわいいお雛様を折
って貼り、雛祭りを楽しんでみましょ
う！フゼントにも喜ばれます♡
指先を使った後は、フレイル予防体操
をします。協力：体サポ、音健士

定員 25名(申込み必要)
※定員にない次第締切り
持ち物 水分、200円
折形講師：松尾久美子先生
(小笠原流礼法師範)



コロナに負けない体操！

日時 2月9日(木) 9:30~
2月20日(月) 9:30~
内容 コロナに負けないよう免疫
力を上げる体づくりをしたいと思います！ストレッチや筋トレを、皆
と楽しく行い元気な体をつくりま
しょう♪

定員 各20名
(申込み必要)
※定員にない次第締切り
持ち物 水分



「壁掛けお雛様 飾りを作ろう！」

日時 2月22日(水) 1:30~
内容 フレートに、お雛様飾りを
飾り付け、可愛い壁掛けを作いま
せんか!?

定員 15名(申込み必要)
※定員にない次第締切り

参加費 500円
講師：田中沙恵子先生
※大雪の場合予備日とし
3月8日(水)になります。
※見本はひろばにあります



「歩かま」

日時 2月14日(火)9:30~
内容 今月も屋内で、公民館主事
川西さんによる、ストレッチ・筋ト
シをします。みんな楽しく体操
し、固まった体をほぐしましょう！
サザエさん体操もあるよ！
持ち物 水分、タオル



☆保健師在所日☆

日時 2月20日(月)
1:30~3:30

地区担当の保健師が居ますので、健
康に関することで心配ことや、相談
などありましたら、お気軽にお越し
ください。血圧測定だけでもどうぞ!!



鎌田地区福祉ひろば

☎27-8168 裏面もあります



福祉ひろば2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	打ち合わせ(10:00~)	
3	金	健康講座ウェーピング(10:00~)	
6	月	夢うぐいす	
7	火	折形で認知症予防(9:30~)	
8	水	百歳体操(9:30~)	
9	木	コロナに負けるな体操!(9:30~)①	カラオケ(B)
13	月	井川城下区出前ふれ健(10:00~)	体サポ勉強会(13:30~)
14	火	歩かま(9:30~)	月見町出前ふれ健 / GG かまだボイス
15	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
16	木	いきいき	カラオケ(B)
17	金		マミー☆ボイス
20	月	コロナに負けるな体操!(9:30~)②	保健師在所日(13:30~15:30)
22	水	百歳体操(9:30~)	お雛様飾りを作ろう!(13:30~)
24	金		地区支援会議(13:30~)
27	月	夢うぐいす	
28	火		GG かまだボイス



初旬の予定



1	水	百歳体操(9:30~)
2	木	打ち合わせ(10:00~)
3	金	健康講座ウェーピング(13:30~)
8	水	百歳体操(9:30~)
10	金	コロナに負けるな体操! ①

「ウェーピング」

日時 **2月3日(金) 10:00~**
3月3日(金) 13:30~

参加費 **200円**

定員 **20名(申し込み必要)**

※定員になり次第締切り

持ち物 **水分**

講師：**田中花先生**



「お知らせ」

大雪により延期または中止になることがありますので、ご了承ください。

10cm以上積もったら無理して来ずお休みしてね☆
安全第一だから!(^^)!

判断つかない時は、ひろばに電話で問い合わせしてね。

TEL 27-8168

