松本市広報R4-2

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧

日ましに春めいてくるこのごろですが、体調をくずしやすい時期ですので気をつけてくださいね。

R５年３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　3月17日(金)　9:30～

内容　中央にのしを折り出した「入学祝い包み」を作ります。また、さまざまなお祝いにも使えます。
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)

※定員になり次第締切り

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)

コロナに負けるな体操！

日時　3月10日(金)9:30～
3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
(申し込み必要)

※定員になり次第締切り

持ち物　水分

「歩かま」

日時　3月13日(月)　9:30～

内容　今月は、歩く時の正しい姿勢をおさらいし、浄化センターに見学に行きます。

持ち物　水分、タオル

共催:鎌田地区公民館

「フィットネスタイチ」

日時　3月14日(火)13:30～

内容　太極拳24式と気功を基礎に、安全で効果的な心と身体のフィットネスエクササイズです。また、筋バランスを考慮し、完全に左右同じ動きを行い脳の活性化にも役立ちます！

定員　20名(申し込み必要)

持ち物　水分

講師　：　田中 花 先生

☆保健師在所日☆

日時　3月15日(水)
9:30～11:30

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ごとや、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!!

「高齢者なんでも相談」

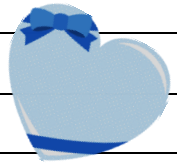
3月14日(火)　9:00～12:00

包括が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。

鎌田地区福祉ひろば　☏　27-8168　　裏面もあります！

福祉ひろば3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	あすなろ（囲碁）
2	木	打ち合わせ（10:00～）	
3	金		健康講座ウェーブリング（13:30～）
6	月	夢うぐいす	
7	火		GG かまだボイス
8	水	百歳体操	
9	木		カラオケ（B）
10	金	コロナに負けるな体操！（9:30～）①	
13	月	歩かま（9:30～）	体サポ勉強会（13:30～）
14	火	高齢者なんでも相談日（9:00～）	フィットネスタイチ（13:30～）
15	水	百歳体操／保健師在所日	囲碁・将棋を楽しもう！（児童センターと）
16	木	いきいき	
17	金	折形で認知症予防講座（9:30～）	マミー☆ボイス
20	月	コロナに負けるな体操！（9:30～）②	
22	水	百歳体操	あすなろ（囲碁）
23	木	夢うぐいす	カラオケ（B）
24	金		地区支援会議
27	月	企画委員会会議（10:00～）・監査	
28	火		GG かまだボイス
29	水	百歳体操	



4月　初旬の予定

5	水	百歳体操（9:30～）
6	木	打ち合わせ（10:00～）
7	金	健康講座ウェーブリング（13:30～）

『ウェーブリング』

日時　3月3日（金）　13:30～
　　4月7日（金）　13:30～
定員　20名（申し込み必要）
参加費　200円
講師　：　田中 花 先生

☆おたすけ隊募集☆

令和2年に募集をかけ、コロナ禍になってしまい、活動が停止していましたが、そろそろ活動を再開したいと思っています。

鎌田地区のため、自分のため、ひろばのために、自分が出来る事、得意な事、ひろばでやってみませんか!?　一度申し込んでくれた方も、新たに申し込みお願いします！

よろしくお願いいたします♡