

# 鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



令和5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♡

R5年4月1日  
鎌田地区福祉ひろば  
事業推進協議会

## コロナに負けない体操！

日時 4月14日(金)9:30～  
4月24日(月)9:30～

内容 コロナに負けない体をつくる  
為に、免疫力をつけることが大切  
です。そこで、運動をしましょう！  
ストレッチや筋トレを、皆と楽しく  
行い元気な体をつくきましょう♪

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

※5月から「めざせ！ピンコロ体操」  
と名前を変更します。よろしく！

## 折形で認知症予防講座

日時 4月20日(木)9:30～

内容 端午の節句の飾りかぶとを作っ  
て短冊(葉として)や色紙に貼って  
楽しみましょう(♪)  
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)

※定員になり次第締切り

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



## 歩かま

バスハイクIN 菜の花公園

日時 4月28日(金)(雨天決行)

内容 菜の花公園へウォーキングしに  
行きます！

定員 26名 参加費 1,500円

参加方法 4月17日(月)14:00～

14:30 に、本人がひろばに来て申し  
込みください。14:30 から抽選会を  
行いますので、時間厳守で!!

※歩かまカードスタンプ9個以上の方は  
優先されます。(カード持参)

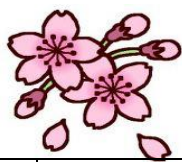
共催:鎌田地区公民館

## ☆おたすけ隊募集！☆

令和2年に募集をかけ、コロナ禍に  
なってしまう、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、自分ができる事、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！

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)
5	水	百歳体操	あすなろ(囲碁)
6	木	打ち合わせ(10:00~)	
7	金		健康講座ウェービング(13:30~)
10	月		体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
11	火		GG かまだボイス
12	水	百歳体操	あすなろ(囲碁)
13	木		カラオケ(B)
14	金	コロナに負けるな体操!(9:30~)①	マミー☆ボイス
17	月	保健師在所日(9:30~11:30)	歩かま申し込み&抽選会(14:00~14:30)
19	水	百歳体操	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
20	木	折形で認知症予防講座(9:30~)	
21	金	ひろば総会(10:00~)	
24	月	コロナに負けるな体操!(9:30~)②	
25	火		GG かまだボイス
26	水	百歳体操	
27	木		カラオケ(B)
28	金	歩かま(バスハイク)8:45 集合	



初旬の予定



10	水	百歳体操
11	木	打ち合わせ(10:00)
12	金	健康講座ウェービング(10:00~)

## ☆保健師在所日☆

日時 4月17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ことや、相談などありましたら、お気軽にお越しください。



## ウェービング

日時 4月7日(金) 13:30~

参加費 200円

講師 田中 花 先生



令和5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(^^)／