

# 鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



梅雨空のうっとおしい季節になりましたが、ひろばで体を動かしたりして、気分転換しませんか!?

R5年6月1日  
鎌田地区福祉ひろば  
事業推進協議会

## 支え合える 鎌田地区を目指して!

**「楽しいリズムック♪」**


日時 **6月12日(月)10:00~**

内容 リズムにのって手拍子したり、体を動かしたり、楽しい時間を過ごしてみませんか!?

心も体もリフレッシュします♪

定員 **25名**  
(申し込み必要)

講師:布野えいじ先生




日時 **6月29日(木)9:30~**

内容 もし自分や家族が、認知症や、介護が必要になったら、または、すでに認知症や介護をしている人達が楽しく学ぶ講座です。皆で支え合える鎌田であるために、シリーズで行っていきます。

第1回目は、スタッフによる寸劇「知っていれば憂いなし」を上演します☆ お楽しみに~♪

(申し込み必要)



**折形で認知症予防講座**

日時 **6月16日(金)9:30~**

内容 七夕人形を作り、願いをこめた短冊と一緒に飾って七夕を楽しみましょう☆手先を使った後は、フレイル体操やストレッチ脳トしを行います。

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**

持ち物 **水分**

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



**めざせ!ピンコ体操**

日時 **6月8日(木)9:30~**  
**6月19日(月)9:30~**

内容 寝たきりにならない様に、いつまでも元気で暮らせる為に、エルダーを使って皆と一緒に楽しく運動をしましょう♪

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**



☆**保健師在所日**☆

日時 **6月20日(火)9:30~11:30**

健康に関する相談、血圧測定  
お気軽にお越しください。



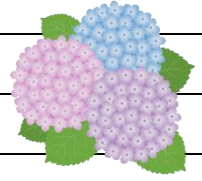
鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ  
**27-8168** (裏面も見てね)



# 福祉ひろば6月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
1	木	打ち合わせ(10:00~)	あすなろ(囲碁)
2	金		健康講座ウェーブリング(13:30~)
5	月	児童センターと非常食体験	
6	火	石芝東出前ふれ健(10:00~)	
7	水	百歳体操	
8	木	めざせ!ピンコロ体操/笹部出前ふれ健	カラオケ(B)(13:30~)
11	日	ひろば利用者草取り(9:00~)	
12	月	楽しいリトミック♪(10:00~)	
13	火		GGかまだボイス
14	水	百歳体操/鎌田出前ふれ健(10:00~)	あすなろ(囲碁)
15	木	いきいき	
16	金	折形で認知症予防/両島出前ふれ健	マミー☆ボイス
19	月	めざせ!ピンコロ体操	
20	火	保健師在所日(9:30~11:30)	百歳体操
21	水	歩かま(9:00~)/征矢野出前ふれ健	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
22	木		カラオケ(B)
23	金		これで安心♡鎌田地区 ① (14:00~)
26	月	井川城上区出前ふれ健(10:00~)	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
27	火		GGかまだボイス
28	水	百歳体操	
29	木	支え合える鎌田地区を目指して!	
30	金		地区支援会議



## 歩かま

6月21日(水) 9:00~

今日は、島立方面を歩きたいと思いま  
す。帰りにJAに寄ってお買い物して来ま  
す♪ 持ち物 水分、帽子等

※ 雨天時はひろばで、ストレッチ・筋トシ  
を行います。共催:鎌田地区公民館

## ウェーブリング

6月2日(金)・7月7日(金) 13:30~

参加費 200円・定員数 20名

講師:田中花先生

## 「これで安心♡鎌田地区」

《いつまでも!元気に!生き生きと!!》

[対象者] 鎌田地区お住いの65才以上の方で、介  
護保険の要介護認定を受けていない方。医師か  
ら運動を禁止されていない方。

[定員] 30名(原則7回参加できる方)

[日程] 各回 14:00~15:30

6/23(金)、7/28(金)、8/25(金)、9/22(金)、  
10/27(金)、11/24(金)、12/22(金)

[持ち物] 運動しやすい服装、水分、タオル、マスク  
筆記用具

[申込み] 6月13日(火)~ 定員になり次第締切

※ 詳しくは、別紙の緑の回覧を見てね!