

福祉ひろばだより

6月号

入山辺の田んぼにも苗が植わり、カエルの鳴き声がにぎやかになる季節です。7月には『ひろばまつり』が行われます。入山辺公民館で行いますので、参加希望の方、送迎希望の方はひろばまでご連絡ください。

詐欺について学びました

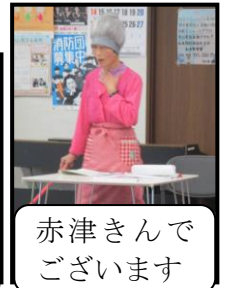
5月10日のふれあい健康教室では、つむぎちゃん劇団によるオレオレ詐欺(電話でお金詐欺)被害防止の啓発劇「うっかり八兵衛さん」と「あかづきさん(赤津さん)ちゃん」を観劇しました。

詐欺被害で最も多い、「孫や息子を語って現金をだます手口」や、「あなたのキャッシュカードが詐欺被害にあっている。暗証番号を変えた方が良い」などと巧みにだまし取るケースを、面白おかしく見せてくれました。

電話でお金の話が出たら、それは詐欺です。不審な電話があったら、**すぐに家族やご近所、町会長や民生委員さんに相談してください。**



八兵衛さん騙されないでね



赤津さんで
ございます

詐欺にあわない5か条

- 1・通帳・キャッシュカードを**渡さない**
- 2・暗証番号を**教えない**
- 3・ATMから**振り込まない**
- 4・あやしいメールに**返信しない**
- 5・**留守番電話にしましょう**

銭太鼓はじめました(^^)!

4月から銭太鼓講習会が始まりました。1回目は寿地区の山内智恵さんに基礎を教えていただきました。持ち方や姿勢を意識して行くと、腹筋にも力が入り、筋トレにもなります。落として拾う動作も筋トレです。今年のひろばまつりに披露できるよう、練習していきたいと思えます。



麻雀サークルからお願い

麻雀サークルに参加される方は、準備の都合がありますのでひろばまでお申し込みください。

『ミニキッズサークル』よりお知らせ

6月のミニキッズサークルは、14日(水)10時～赤津先生の『おはなし会』、28日(水)10時～『チェロコンサート』です。参加希望の方はひろばまでご連絡ください。

ウォーキング講座のお知らせ

日 程	集合場所	集合時間
6月 5日(月)	福祉ひろば	9時30分
6月12日(月)	出張所	9時30分
6月17日(土)	出張所	9時
6月26日(月)	福祉ひろば	9時30分

※6/17(土)雨の場合は公民館講堂で行います。上履きをお持ちください。それ以外は雨天中止です。

6月の予定

日	曜日	6月	
		午前	午後
1	木		健康麻雀 13:00
2	金	太極拳 9:30	◎エルダー
5	月	卓球/ウォーキング 9:30	
6	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
7	水	◎ふれ健 9:30	
8	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
9	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
12	月	卓球/ウォーキング 9:30	ヨガさくら会 13:30
13	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
14	水	ミニキッズ 10:00	
15	木		◎ダンベル 13:30
16	金	太極拳 9:30	
17	土	(ウォーキング講座)	
19	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
20	火	ヨガ 10:00	
21	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
22	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
23	金	◎元気塾 9:30	
26	月	卓球/ウォーキング 9:30	
27	火	◎銭太鼓 9:30	囲碁 13:00
28	水	ミニキッズ 10:00	
29	木		
30	金	太極拳 9:30	

◎ひろばまつり◎開催のお知らせ

7月8日(土) 9時30分～(受付9時から)

場 所：入山辺公民館2階 講堂

内 容：サークル発表・展示発表

持ち物：上履き・飲み物

ひろばまつりを行います。各サークルの活動発表をしていただきます。一生懸命発表しますので、お楽しみに！（詳しくはチラシをご覧ください）

※参加希望の方はひろばまでお申し込みください。

※会場は入山辺公民館です。とても暑くなることが予想されますので、こまめな水分補給など熱中症対策にご協力ください。

ひろば事業の紹介

❀❀エルダーで健康体操❀❀

2日(金) 13時30分～

15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操をします。(各定員10名)

❀❀ふれあい健康教室❀❀

7日(水) 9時30分～

今回のふれ健は「モルック」の体験です。

※健康相談あります。

※モルックとは木の棒を投げ数字の書いてある棒を倒して点を取っていくゲームです。

❀❀セラバンド❀❀

9日(金) 13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップ。だれでもできる体操です。

ダンベル体操

15日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごします。

★★生き生き元気塾★★

23日(金) 9時30分～

無理のない適度な体操で体に力をつけましょう。

★参加される方はひろばまでご連絡ください。

日	曜日	7月	
		午前	午後
3	月	卓球/ウォーキング	
4	火	ヨガ	囲碁
5	水	童謡唱歌	◎エルダー
6	木		健康麻雀
7	金	太極拳	ひろばまつり準備
8	土	◎ひろばまつり	
10	月	卓球/ウォーキング	ヨガ さくら会
11	火	民踊	囲碁
12	水	ミニキッズ	おやつボラ
13	木	筆文字	カラオケ