

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です！
秋風を感じながら歩いてみましょう！

歩こう松本！
心も体も健康に！



R4年10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 10月14日(金)9:30～
10月27日(木)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



松本山雅

ウォーキングサッカー

日時 10月25日(火)10:00

場所 鎌田地区体育館

内容 「楽しく！歩いて！笑顔で！
健康に！スマイル山雅ウォーキン
グサッカー」高齢者でも安心して
行える走らないサッカーです！山
雅のスタッフと運動した後は、日
赤奉仕団による「美味しいカレー
ライス」をいただきます!!(持ち帰
りも可)

持ち物 上履き、水分、タオル

定員 25名(申し込み必要)

協力:日赤奉仕団 鎌田分団



お薬なんでも講座

「薬の常識ウソ?ホント?」

日時 10月11日(火)9:30

内容 薬と身体の関係、正しい薬
の使い方、一般用医薬品・健康
食品の選び方、などの薬に関す
る基本的知識や具体的な服用
方法について、わかりやすくお
話してもらいます☆

定員 25名(申し込み必要)

講師: 浅野未代子氏
(ほんじょう薬局)



折形で認知症予防

日時 10月24日(月) 9:30～

内容 簡単に折れてかわいい「ポチ袋」
を作ります。ちょっとした心付けを渡し
たり、またお年玉などに最適です！

指先を使った後は、フレイル予防体操

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)

協力:音健士、体サポ



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10月の事業



| 日付 | 曜日 | 午 前 (9:00~12:00) | 午 後 (13:00~16:00) |
|----|----|---|--|
| 4 | 火 | 夢うぐいす | |
| 5 | 水 | 百歳体操 | |
| 6 | 木 | 打ち合わせ(10:00~) | |
| 7 | 金 | フェリーチェコンサート(9:30~) | 健康講座 ウェープリング(13:30~) |
| 11 | 火 | お薬なんでも講座(9:30~) | GGかまだボイス |
| 12 | 水 | ぽかぽかひろば | 百歳体操  |
| 13 | 木 | 中条南出前ふれ健(10:00~) | カラオケ(B)(13:30~) |
| 14 | 金 | コロナに負けるな体操!(9:30~)① | マミー☆ボイス |
| 17 | 月 | 草取り(9:00~)石芝出前ふれ健(10:00~)/体力づくりサポーター勉強会(13:30~) | |
| 18 | 火 | 歩かま/月見町出前ふれ健 | |
| 19 | 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) |
| 20 | 木 | 鎌田町会出前ふれ健(10:00~) | |
| 21 | 金 | 夢うぐいす | これで安心♡鎌田地区⑤(14:00~) |
| 24 | 月 | 折形で認知症予防講座(9:30~) | |
| 25 | 火 | ウオーキングサッカー(10:00~) | GGかまだボイス  |
| 26 | 水 | 百歳体操/石芝東出前ふれ健(10:00~) | |
| 27 | 木 | コロナに負けるな体操!(9:30~)② | カラオケ(B)(13:30~)/職員研修 |
| 28 | 金 | | 地区支援会議 |
| 31 | 月 | 中条出前ふれ健(10:00~) | |



初旬の予定



| | | |
|----|---|----------------------|
| 2 | 水 | 百歳体操/打ち合わせ(13:30~) |
| 4 | 金 | 健康講座 ウェープリング(13:30~) |
| 8 | 火 | コロナに負けるな体操! ① |
| 9 | 水 | 百歳体操 |
| 10 | 木 | 笹部出前ふれ健(10:00~) |

「ウェープリング」

日時 10月7日(金) 13:30~

11月4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



「草取りの日」



10月17日(月)9:00~

(雨天の場合中止!但しひろば
に来た時にやってもらいます!)

サークル利用者は勿論、ひろば事
業参加者の方々に、ひろばの周り
の草取りにご協力して下さる方
お待ちしております♪

よろしく願いいたします☆

持ち物 鎌、軍手、帽子

※ちょっとしたお礼付き

