

ひろばだより安原

発行元/安原地区福祉ひろば事業推進協議会
福祉ひろば<直通> TEL 33-0168
公民館 <代表> TEL 39-0701

R4. 7. 1 第359号

yasuhara@fukushihiroba.com

感染症の影響により突然の予定変更や休止もあります。迷われたら上記番号までお電話ください。

ふれあい健康教室

7月19日(火) 13:30~

フレイル予防講話
「運動と薬のおはなし」



保健師に健康相談ができます

「手芸の時間」

7月7日(木) 10:00~

七夕の日に素敵な布小皿
を作ります
ひろばに見本があります

持ち物 / お手持ちの布
牛乳パック



【市民歩こう運動】

ウォーキング

7月4日(月) ※9:30~

「放光寺方面へ」

お茶カフェ「あさば野」

7月8日(金) 11:00~

安原焙煎コーヒーとお菓子で100円です
10:00~健康相談室開設



中央北包括支援センター

子育ての集い

7月15日(金) 10:30~

西沢啓子先生の「おやこ体操」

7月26日(火) 10:00~

「ちびっこ縁日」

保健師に育児相談ができます



【8月のお知らせ】

あさばの映画観賞会

8月4日(木) 13:30~は

アカデミー賞受賞作「ドライブ・マイ・カー」

夏休みこども映画会

8月5日(金) 10:00~

「ファンタスティックビーストと
ダンブルドアの秘密」



2022 サマーナイトフェスタ IN 安原

7月23日(土) ☆ 17:00 開会式

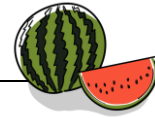
軽食チケット販売は 16:40 スタートです!
催し物内容等、詳細はチラシをご覧ください

2年ぶりの開催です!
皆さんお誘いあわせて
ご参加ください♪
抽選会もやります



ひろば事業のお問合せは 33—0168 までお電話ください

7月ひろば事業の予定



日	曜	午前 10:00~	午後 1:30~
1	金	メンバー募集中です 一緒に活動しませんか？	ミュージックベル
2	土		福祉を語る集い「免疫力を高める音楽療法」
4	月	※9:30~ウォーキング	詩吟
5	火	子育ての集い開放日	安原井戸端・デジカメ百景
6	水	9:30~いきいき百歳体操	短歌
7	木	手芸の時間	カフェ準備
8	金	お茶カフェ「あさば野」 11:00オープンです	
11	月		体操
12	火	ヨガ教室	
13	水	9:30~いきいき百歳体操	1:15~カラオケ 満員御礼！ 新規の方ゴメンナサイ
14	木		男のストレッチ講座
15	金	おやこ体操	ミュージックベル
18	月	祝日(海の日)	
19	火		ふれあい健康教室 フレイル講座「運動と薬」
20	水	9:30~いきいき百歳体操	
21	木	大人のぬり絵	
23	土	サマーナイトフェスタ IN 安原 17:00~	
25	月	ヨガ教室	体操
26	火	子育ての集い「ちびっこ縁日」	
27	水	9:30~ピンキラ安原・いきいき百歳体操(視)	1:15~カラオケ 満員御礼！ 新規の方ゴメンナサイ
28	木	館内清掃日	エルダー体験



8月初めの予定

1	月	ウォーキングまとめの会	詩吟
2	火		安原井戸端・デジカメ百景
3	水	9:30~いきいき百歳体操	短歌

筋力の低下にビックリしませんか？

ペットボトルの蓋や、チャッカマン(商品名?)
ツナ缶の蓋が空けにくいと思いませんか？
日常生活で握力や筋力が落ちたな~と思ったら、「いきいき百歳体操」のはじめ時です。
毎週水曜日9時30分からお待ちしています。

熱中症に気を付けましょう

暑くなってきました！！
水分をこまめにとって
エアコンを上手に使い、室内の温度・
湿度管理も忘れずに！
服装も風通しのいいものを選ぶよう
にしましょう。



北部保健センター
安原地区担当保健師 中嶋 悠子