

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



なかなかコロナも落ち着かない日々ですが
免疫力上げて「コロナに負けるな！」

R4年9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 9月5日(月)9:30~
9月20日(火)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♪
持ち物 水分
定員 各20名
(申し込み必要)
※定員になり次第締切り



「フィットネスタイチー」

日時 9月30日(金)10:00~
内容 中国で育まれた太極拳24
式と気功を基礎に、安全で効果的
な心と身体のフィットネスエクササイ
ズです。また、筋バランスを考慮
し、完全に左右同じ動きを行い脳
の活性化にも役立ちます!
体験しに来てね~!
定員 20名(申し込み必要)
※定員になり次第締切り
持ち物 水分
講師: 田中花先生



折形で認知症予防

日時 9月15日(木)9:30~
内容 お福分け鶴と、勝栗包みを
折り、お香やお菓子を入れて楽し
みましょう♪指先を使った後は、ス
トレッチ・脳トシを行います。
定員 25名(申し込み必要)
※定員になり次第締切り
持ち物 水分
講師: 松尾久美子先生
(小笠原流礼法師範)
協力: 音健士(山本さん)



歩かま

日時 9月27日(火)9:00~
内容 石井味噌店まで歩いて、みそ
蔵を見学してきます。いつものウォ
ーキングより歩きますので、覚悟し
て来てね☆
持ち物 水分
定員 25名(申し込み必要)
※9月21日(水)までに申込ください
共催: 鎌田地区公民館



☆保健師在所日☆

9月14日(水)
9:30~11:30



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9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~)	
2	金		健康講座ウェープリング(13:30~)
5	月	コロナに負けるな体操!(9:30~)①	
6	火	缶バッチを作ろう!(10:00~)	
7	水	百歳体操(体力測定)	
8	木		カラオケ(B)(13:30~)
9	金		マミー☆ボイス
13	火		GG かまだボイス
14	水	百歳体操 / 保健師在所日(9:30~11:30)	
15	木	折形で認知症予防講座(9:30~)	
16	金		これで安心♡鎌田地区④(14:00~)
20	火	コロナに負けるな体操!(9:30~)②	
21	水	百歳体操	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
22	木		カラオケ(B)(13:30~)
26	月	井川城下区出前ふれ健(10:00~)	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
27	火	歩かま(9:00~)	GG かまだボイス
28	水	百歳体操	
29	木	高齢者なんでも相談日(9:00~)	
30	金	フィットネスタイチー(10:00~)	地区支援会議



初旬の予定



5	水	百歳体操
6	木	打ち合わせ(10:00~)
7	金	コンサート / ウェープリング
11	火	↑お薬なんでも講座(9:30~)

☆高齢者なんでも相談日☆

9月29日(木) 9:00~

包括が個別に相談にのってくれますので、お気軽にお越しください。

(予約必要)

フルート&ピアノ/デュオ「フェリーチェ」コンサート

10月7日(金) 9:30~

ピアノ:山縣清香さん

美しい音色で心も身体も癒されてみませんか!?

みなさんの知っている曲、沢山演奏してくれますよ

定員 25名(申し込み必要)

※「フェリーチェ」とは、イタリア語で「幸せ」「幸福」

聴いてくださる皆さんが「幸せ」になります様に♡



フルート:河崎杏里さん