

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



コロナは勿論ですが、熱中症にも気を付けて夏を乗り切りましょう！

R4年8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 8月9日(火)9:30～
8月26日(金)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)



※定員にない次第締切り

折形で認知症予防

日時 8月25日(木)9:30～
内容 実用性も兼ねた伝統の角香箱を
作ります。お菓子や小物入れとして使
えます。指先を使った後は、ストレッ
チ・脳トレを行います。

定員 25名(申し込み必要)
※定員にない次第締切り

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:音健士(山本さん)



「フレイル予防講話」

☆栄養とお口のおはなし☆

8月23日(火) 9:30～

先月「フレイル健診」を受け虚弱状態の
把握をしていただいたので、今後どの
様に予防していけば元気でいられるか
を学びます！

定員 25名(申し込み必要)

講師:管理栄養士、歯科衛生士



☆保健師在所日☆

8月22日(月)

13:30～15:30

この日は、地区担当保健師が居ますので
健康に関することで心配ことや、相談な
どありましたらお気軽にお越しください
血压測るだけでもいいですよ！



缶バッジを作ろう！

9月6日(火) 10:00～
100種類以上ある、マスキ
ングテープの中から自由に張り合
わせ自分だけの「缶バッジ」を作
ってみませんか!?

持ち物 水分

参加費 1個は無料

2個作りたい人は330円

定員 10名(申込必要)

講師:駒井まりさん

※見本はひろばにあります。



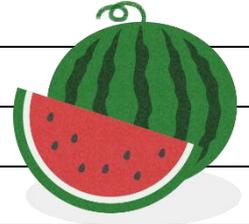
鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ
27-8168



福祉ひろば8月の事業



日付	曜日	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~16:00)
1	月	カーペット清掃	
3	水	百歳体操	
4	木	打ち合わせ(10:00~)	カラオケ(B)(13:30~)
5	金		健康講座ウェープリング(13:30~)
9	火	コロナに負けるな体操! ①	GG かまだボイス
10	水	百歳体操	体サポ全体研修
12	金		あすなろ(囲碁)
17	水	百歳体操	
18	木	いきいき	カラオケ(B)(13:30~)
19	金	歩かま(9:00~)	これで安心♡鎌田地区③ (14:00~)
22	月	夢うぐいす	保健師在所日(13:30~15:30)
23	火	フレイル予防講話	GG かまだボイス
24	水	百歳体操	あすなろ(囲碁)
25	木	折形で認知症予防講座(9:30~)	マミー☆ボイス
26	金	コロナに負けるな体操! ②	地区支援会議
31	水	百歳体操	



初旬の予定



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! ①
6	火	缶バッジを作ろう!(10:00~)
7	水	百歳体操(9:30~)

歩かま

日時 8月19日(金) 9:00~
内容 今月も熱中症予防のため、屋内でストレッチ、筋トレを行います。お気軽に参加ください!

持ち物 水分

共催 : 鎌田地区公民館



なかなか収まらないコロナ状況ですが、ひろばでは三密を回避しながら事業を行っています。参加者の皆さんも、体調がすぐれない、微熱がある、風邪っぽいなどの表情がある人は参加を控えてくださいね☆



☆高齢者なんでも相談日☆

包括さんによる個別相談日が、奇数月にあります。どんなことでも相談しに来てくださいね!(予約制)



次回は、9月29日(木)
9時~12時です♡