

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧

新しい生活様式での感染予防に努めながら、
熱中症予防にも心がけましょう！

R4年7月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

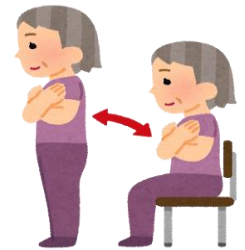
フレイル健診

日時 7月8日(金)9:30~
内容 フレイル(虚弱)状態の把握を
するために、フレイル質問票の記入と
握力等、身体機能の測定を行います。
昨年フレイル健診を受けた人は、是非
今年も受けて比較してみてください！
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 共催:健康づくり課



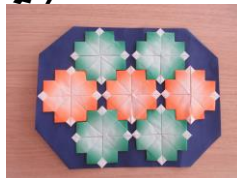
コロナに負けない体！

日時 7月15日(金)9:30~
7月28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りましょう♪
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



折形で認知症予防講座

日時 7月25日(月) 9:30~
内容 テーブルがパッと明るくなる、便
利な小物、コースターを作ります。
鍋敷き、ランチョンマットにも変身!!
指先を使った後は、運動します！
定員 25名(申し込み必要)
※定員になり次第締切り
参加費 200円
持ち物 水分
講師:松尾久美子先生(小笠原流師範)
協力:音健士(山本さん)



楽しい交通安全教室

日時 7月19日(火)9:30~
内容 今年もチャレンジ号が来て
くれます。色々な体験が出来る
のでチャレンジしてね☆
後は、楽しい寸劇ありの交通安全
の講話になります！
定員 25名(申し込み必要)
(定員になり次第締切り)
※豪華お土産付で一す☆



歩かま

日時 7月11(月)9:00~
内容 熱中症予防の為、屋内で筋トシ
ストレッチを行います。
持ち物 水分



☆保健師在所日☆

7月26日(火)9:30~11:30
保健師が居ますので、健康に関するこ
となんでも相談に来てください。

鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ 27-8168



福祉ひろば7月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
1	金		健康講座ウェープリング(13:30~)
2	土	児童センターと交流会	
6	水	百歳体操	
7	木	打ち合わせ(10:00~)	カラオケ(B)(13:30~)
8	金	フレイル健診(9:30~)	あすなろ(囲碁)
11	月	歩かま(9:00~)	
12	火		GGかまだボイス
13	水	百歳体操	
14	木	ポケットティッシュケース作り!(9:30~)	
15	金	コロナに負けるな体操!(9:30~)①	これで安心♡鎌田地区②(14:00~)
19	火	楽しい交通安全教室(9:30~)	
20	水	百歳体操	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
21	木	いきいき	カラオケ(B)(13:30~)
22	金	高齢者なんでも相談日(9:00~)	マミー☆ボイス
25	月	折形で認知症予防講座(9:30~)	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
26	火	保健師在所日(9:30~11:30)	GGかまだボイス
27	水	百歳体操	
28	木	コロナに負けるな体操!(9:30~)②	あすなろ(囲碁)
29	金		地区支援会議(13:30~)



初旬の予定



3	水	百歳体操
4	木	折形打ち合わせ/カラオケ(B)
5	金	健康講座ウェープリング(13:30~)

☆高齢者なんでも相談日☆

奇数月1回中央西包括支援センターによる相談日があります。

7月22日(金)です!



①9:00~②10:00~③11:00~
時間を区切って個々に対応で行います。どんなことでも相談しに来てください。事前に予約してね!

かわいいポケット ティッシュケース作り!

日時 7月14日(木)9:30~

内容 自分だけの可愛いケースを作ってみませんか!?意外とポケットティッシュ家に転がっているので、これでポケットティッシュ使いたくなっちゃうよ♡

参加費 100円

定員人数 10名
(申し込み必要)

※見本はひろばにあります!

