

# 鎌田地区福祉ひろばだより

回覧

R4年6月1日  
鎌田地区福祉ひろば  
事業推進協議会



梅雨空のうっとおしい季節になりましたが、ひろばで体を動かしたりして、気分転換しませんか!?

## 百歳体操はじまるよ!

日時 6月1日(水)より毎週水曜日9:30~開催!

内容 負荷を調整できる「おもい」を使用した筋トレです。ゆっくりした動作なので、体力に自信のない方、初めての方でもすぐ出来ます! 何歳になっても筋力はアツクします! 最初の4回(1日、8日、15日、22日)は、専門職による体操指導を実施!



定員 25名(申し込み必要)  
持ち物 水分



## コロナに負けない体操!

日時 6月6日(月)9:30~  
6月30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しましょう!

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



## 「楽しいリズムック」

日時 6月13日(月)10:00~

内容 リズムにのって手拍子したり、体を動かしたり、楽しい時間を過ごしてみませんか!?  
心も体もリフレッシュします!

定員 25名  
(申し込み必要)  
講師:布野えいじ先生



## 折形で認知症予防講座

日時 6月21日(火)9:30~

内容 天の川に思いをよせて、彦星織姫を作って飾ってみましょう! 手先を使った後は、エルダーを使用してフレイル体操やストレッチ脳トレを行います。

定員 25名(申し込み必要)

※定員になり次第締切り

参加費 200円

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:音楽健康指導士



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ  
27-8168 (裏面も見てね)



# 福祉ひろば6月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
1	水	百歳体操 ① (9:30~)	
2	木	打ち合わせ(10:00~)	あすなろ(囲碁)
3	金	ぽかぽかひろば	健康講座ウェープリング(13:30~)
6	月	コロナに負けるな体操!(9:30~)①	
8	水	百歳体操 ② (9:30~)	
9	木		カラオケ(B)(13:30~)
10	金	石芝東出前ふれ健(10:00~)	マミー☆ボイス
12	日	ひろば利用者草取り(9:00~)	
13	月	楽しいリトミック♪(10:00~)	
14	火	中条南出前ふれ健(10:00~)	GGかまだボイス
15	水	百歳体操 ③ (9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
16	木	いきいき/笹部出前ふれ健(10:00~)	
17	金	井川城中区出前ふれ健(10:00~)	これで安心♡鎌田地区 ① (14:00~)
20	月	歩かま(9:00~)	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
21	火	折形で認知症予防講座(9:30~)	保健師在所日(13:30~15:30)
22	水	百歳体操 ④ (9:30~)	
23	木	鎌田町会出前ふれ健(10:00~)	カラオケ(B)
24	金	両島出前ふれ健(10:00~)	地区支援会議(13:30~)
27	月	夢うぐいす	
28	火		GGかまだボイス
29	水	百歳体操/征矢野出前ふれ健(10:00~)	あすなろ(囲碁)
30	木	コロナに負けるな体操!(9:30~)②	



## 初旬の予定



1	金	ウェープリング(13:30~)
2	土	児童センターと交流(七夕会)
6	水	百歳体操(9:30~)
7	木	打ち合わせ(10:00~)
8	金	フレイル健診(9:30~)

## 歩かま

日時 6月20日(月)  
9:00~



集合場所 空港図書館前

内容 スカイパーク内に咲いている花  
や景色を楽しみながら、歩きたいと  
思います!

持ち物 水分、帽子等

※雨天時はひろばで、ストレッチ・筋トレ  
を行います。

共催:鎌田地区公民館

## ☆保健師在所日☆

6月21日(火)13:30~

