

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧

R4年5月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会



今年度も、ふれあい健康教室・ニコニコサロンは
コロナ感染拡大を防止する為に中止します。が、そ
れに代わる事業は人数を制限しながら行っていきま
すので、皆さん足を運んでくださいね!!

コロナに負けない体操!

日時 5月12日(木)9:30~
5月20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!
また、今月は南幼稚園児と交流
を予定しています、お楽しみに♪

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 5月17日(火)9:30~
参加費 200円

内容 日用の小物入れ、お菓子入
れ、または、ポプリ入れ等、実用性を
兼ねた「小箱鶴」を作ってみましょう!
手先を使った後は、脳トレ、ストレッチ
フレイル体操を行います。

定員 25名(申し込み必要)

※定員になり次第締切り

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



歩かま

日時 5月24日(火)9:00~
内容 新緑を見ながら、楽しく歩
きませんか!?

今年も「歩かまカード」作りま
した! スタンプ9個で豪華景品
と交換と、バスハイクがあれば、
優先的に申し込みできます!

持ち物 水分、帽子等

(共催:鎌田地区公民館)



「山雅健康教室」

日時 5月27日(金) 10:00~

内容 片山さん(ホームタウン担当・元
選手)と山雅のスタッフさんが、音楽や
リズムに合わせた体操等を行います。
皆と楽しく運動しましょう!

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



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5月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
6	金		健康講座ウェープリング (13:30~)
9	月	打ち合わせ (10:00~)	
10	火		GGかまだボイス
12	木	コロナに負けるな体操! (9:30~) ①	カラオケ (B) (13:30~)
13	金	保健師在所日 (9:30~11:30)	あすなろ (囲碁)
16	月	石芝出前ふれ健 (10:00~)	
17	火	折形で認知症予防講座 (9:30~)	
18	水		囲碁・将棋を楽しもう! (児童センターと)
19	木	いきいき/五月出前ふれ健 (10:00~)	
20	金	コロナに負けるな体操 (9:30~) ②	マミー☆ボイス
23	月		体力づくりサポーター勉強会 (13:30~)
24	火	歩かま (9:00~)	GGかまだボイス
26	木	高齢者なんでも相談日 (9:00~)	カラオケ (B)
27	金	山雅健康教室 (10:00~)	あすなろ (囲碁)
30	月	井川城上区出前ふれ健 (10:00~)	

6月

初旬の予定



1	水	百歳体操① (9:30~)
2	木	打ち合わせ (10:00~)
3	金	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~)
8	水	百歳体操② (9:30~)

「百歳体操」を始めませんか?

6月1日(水)より毎週水曜日9:30~

負荷を調整できる「おもい」を使用した筋トシです。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回は専門職が指導!
※ 申し込み必要(定員25名)

これで安心♡鎌田地区

< 今も!これからも!元気でいよう!! >
~元気な笑顔でいられるために、学んで運動しましょう~
※毎回体力づくりサポーターさんによる楽しい運動もリニューアル!

詳しくは、
別紙の緑の
回覧を見てね!

[対象者] 鎌田地区にお住いの65才以上の方で、介護保険の要介護認定を受けていない方。
医師から運動を禁止されていない方。

[定員] 25名(原則7回参加できる方) [参加費] 無料

[日程等] 7回シリーズ 各14:00~15:30 (講座1時間+運動20分)

・6/17(金)・7/15(金)・8/19(金)・9/16(金)・10/21(金)・11/18(金)・12/16(金)

[申込み] 5月18日(水)より受付(定員になり次第締切り)

