

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



令和4年度がスタートです！地域の皆さんと共に
支え合える地域づくりをめざしていきたいので、よろしく
お願いいたします

R4年4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 4月11日(月)9:30～
4月19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



折形で認知症予防講座

日時 4月14日(木)9:30～
参加費 200円

内容 端午の箸置きや、飾り物の丈
長の兜を作り節句に彩りを添えて楽
しみましょう！

手先を使った後は、フレイル予防
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

※今月から1回になります。



ウェーブストレッチング

日時 4月1日(金)13:30～

内容 ウェーブリングを使って、凝
り固まっている体をほぐしたり、
ストレッチしたいします。

定員 20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、タオル

講師: 田中花先生



歩かま

バスハイクIN 花桃の里

日時 4月25日(月)(雨天決行)

内容 花桃の街道をウォーキングと園
原ビジターセンターで、歴史を勉強し
ます。

定員 26名 参加費 1,500円

参加方法 4月15日(金)までに、本人
がひろばに来て申し込みください。

詳細につきましては、ひろばに来てい
ただいた時に説明します。

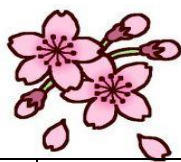
※歩かまカードスタンプ8個以上の方は
優先されます。(カード持参)

共催:鎌田地区公民館

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4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~)
4	月	夢うぐいす	
6	水	打ち合わせ(10:00~)	
7	木		カラオケ(B)(13:30~)
8	金		あすなる
11	月	コロナに負けるな体操!(9:30~)①	
12	火		GGかまだボイス
14	木	折形で認知症予防講座(9:30~)	あすなる
15	金		マミー☆ボイス
18	月	夢うぐいす	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
19	火	コロナに負けるな体操!(9:30~)②	
20	水	保健師在所日(9:30~11:30)	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
21	木		カラオケ(B)
22	金	ひろば総会(10:00~)	地区支援会議(13:30~)
25	月	歩かま(バスハイク)	
26	火		GGかまだボイス/職員研修



初旬の予定



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(13:30~)
12	木	コロナに負けるな体操(9:30~)①

☆保健師在所日☆

日時 4月20日(水)

9:30~11:30

地区担当の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。



令和4年度も、コロナ感染を回避する為に人数の多い、「ふれあい健康教室」「ニコニコサロン」は中止にしますが、それに代わる事業を人数制限し行います。

ひろばに足を運んで、みんなと一緒に話したり、楽しい時間を過ごしましょう♡

☆松本市高齢者福祉入浴券について☆

鎌田地区福祉ひろばでは、3月30日~6月30日まで入浴券を交付します。

松本市に住所登録がある昭和27年4月1日以前に出生の70歳以上の方(令和4年4月1日に満70歳以上)が対象です。