

波田福祉ひろばだより

令和4年8月1日発行 NO137 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



暑い日が続いています。熱中症予防・体調管理には気をつけて、ひろばまで足を運んでください。お待ちしております。

ふれあい
健康教室

脳フィットネスと若返りの運動方法

講師：一ノ瀬脳外科病院 健康運動実践指導者



8月25日(木) 9:30~11:30

受付 9:15~9:30

当番町会：13区・14区 町会の皆様
よろしくお願ひ致します。

申し込み 8月1日(月) 午前9時から

☎ 92-8001

定員になり次第締め切らせていただきます

※お飲み物は用意してありますが、持ち込み可能です。

おいでよ！ひろば



8月からは 全地区の皆さんで参加を募ります。

日時：8月19日(金) 10時~11時30分

内容：百歳体操(松本バージョン)

エルダーで脳トレ・ニュースポーツ

申し込み：8月1日(月) 午前9時から

☎ 92-8001

※次回は9月9日(金)です

この指とまれ

毎週火曜日 10:00~11:30



8/2日 ラベンダーのポプリづくり 講師：柳澤様

材料費：200円

持ち物：裁縫道具

8/9日 ニュースポーツ・脳トレで体を動かそう

8/23日 新聞広告でペン立てづくり 講師：宮下様

※8月 折り紙教室はありません。

※初めての方は福祉ひろばにご連絡ください。

フレイル健診の様子

フレイルとは 加齢と共に心身の活力が低下し、
介護が必要となる前の状態です。

早めに心身のケアをしっかり行えば健康な状態に
戻ることが出来ます。



6月 ひろばのふれ健

フレイル健診で握力・パタ
カラ・5メートル歩行等
測定していただきました。

20区 出前ふれ健

7月6日にフレイル
検診行われました。



~波田地区保健師さん相談日~

8/9日(火) 午前 ・ 8/25(木)



参加者募集

ひろばサークル紹介

【太極拳サークル】

太極拳とストレッチ運動で心と体をほぐしてみませんか。
太極拳は生涯無理なく行える健康療法です。

活動日：月曜日 (月3回) 13:30~15:30

講師：倉田 實 先生

~~~~~

### 【ヨーガ教室 ひの木】

ヨーガで自分自身と向き合う時間を持ちませんか？  
ヨーガ療法を取り入れた優しいヨーガです。

活動日：月曜日 (月4回)

ゆったりヨーガ 10:00~11:30

フレッシュヨーガ 10:00~11:00

講師：大浜悦子 先生



☆どちらも体験が出来ます。お気軽に連絡をください。

※お問い合わせ 参加申し込みは ひろばまで

※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

## 8月行事予定



| 日付 | 曜日 | 午前                                      | 午後                                     |
|----|----|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| 1  | 月  |                                         | 太極拳サークル 13:30~15:30<br>地区担当者連絡会 13:30~ |
| 2  | 火  | この指とまれ 10:00~11:30                      |                                        |
| 3  | 水  |                                         | 健康麻雀サークル 13:00~16:00                   |
| 4  | 木  | 子ども会育成会 共催<br>松本山雅ウォーキングサッカー 9:00~11:00 |                                        |
| 5  | 金  | おしゃべりサロン 10:00~11:30                    | いきいき健康ひろば 13:30~15:30                  |
| 8  | 月  |                                         | 太極拳サークル 13:30~15:30                    |
| 9  | 火  | この指とまれ 10:00~11:30                      |                                        |
| 10 | 水  |                                         | 健康麻雀サークル 13:00~16:00                   |
| 17 | 水  |                                         | 健康麻雀サークル 13:00~16:00                   |
| 19 | 金  | おいでよ!ひろば 10:00~11:30                    |                                        |
| 22 | 月  | サークルヨガひのき 10:00~11:30                   | 太極拳サークル 13:30~15:30                    |
| 23 | 火  | この指とまれ 10:00~11:30                      | ひろばまつり実行委員会 13:30~                     |
| 24 | 水  |                                         | 健康麻雀サークル 13:00~16:00                   |
| 25 | 木  | ふれあい健康教室 9:30~11:30                     | 西部地区ブロック全体会議 13:30~                    |
| 26 | 金  | おしゃべりサロン 10:00~11:30                    |                                        |
| 29 | 月  | サークルヨガひのき 10:00~11:00                   |                                        |

## 9月行事予定



| 日付 | 曜日 | 午前                    | 午後                    |
|----|----|-----------------------|-----------------------|
| 2  | 金  | おしゃべりサロン 10:00~11:30  | いきいき健康ひろば 13:30~15:30 |
| 5  | 月  | サークルヨガひのき 10:00~11:30 | 太極拳サークル 13:30~15:30   |
| 6  | 火  | この指とまれ 10:00~11:30    |                       |
| 7  | 水  |                       | 健康麻雀サークル 13:00~16:00  |
| 9  | 金  | おいでよ!ひろば 10:00~11:30  |                       |

※これらの予定は中止となることもあります。ご了承ください。