

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



めっきり寒くなりましたが、体調を崩さない様に気を付けてお過ごしください。

R4年11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 11月8日(火)9:30~
11月24日(木)9:30~

内容 コロナに負けない体をつくる
為に免疫力UP! ストレッチや筋
トシを、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)

持ち物 水分



折形で認知症予防

日時 11月21日(月) 9:30~
内容 一枚の紙から鶴と亀を折り出
す、「鶴と亀の祝い包み」を作ります。
お年玉包みや、お祝い包みとし
て楽しんでください。

定員 25名(申込み必要)
※定員になり次第締切り

持ち物 水分、200円

折形講師:松尾久美子先生
(小笠原流礼法師範)



「歩かま」 11月22日(火) 9時30分~

この日は、石井味噌まで歩きお昼を食べて帰ってきます。雨天決行

◎定員:25名(申し込み必要) ◎申込期間:11/1~17(参加費700円
を持って申し込み) ※詳しくは申し込み時に説明します。



「楽しいリズム」

日時 11月14日(月)10:00~

内容 6月にも行って好評だった
「大人のリズム」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?!

心も身体もリフレッシュ♪
定員 25名(申し込み必要)

※定員になり次第締切り
講師:布野えいじ先生



「フィットネスタイナー」

パート2

日時 11月29日(火)13:30~

内容 太極拳24式と気功を基礎に、
安全で効果的な心と身体のフィット
ネスエクササイズです。また筋バラ
ンスを考慮し、完全に左右同じ動きを
行い脳の活性化にも役立ちます!

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

講師:田中花先生

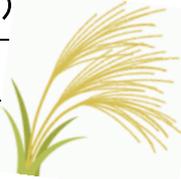


鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ 27-8168 (裏面もあります)



福祉ひろば11月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
2	水	百歳体操	打ち合わせ(13:30~)
4	金		健康講座ウェープリング(13:30~)
7	月	夢うぐいす	
8	火	コロナに負けるな体操!(9:30~)①	GGかまだボイス 
9	水	百歳体操	
10	木	笹部町会出前ふれ健(10:00~)	カラオケ(B)(13:30~)
11	金		マミー☆ボイス
14	月	楽しいリトミック(10:00~)	
15	火	高齢者なんでも相談日(9:00~)	
16	水	百歳体操・保健師在所日(9:30~11:30)	囲碁・将棋を楽しもう!
17	木	五月町会出前ふれ健(10:00~)／いきいき	
18	金	夢うぐいす	これで安心♡鎌田地区⑥(14:00~)
21	月	折形で認知症予防講座(9:30~)	体サポ勉強会(13:30~)
22	火	歩かま(9:30~)	GGかまだボイス 
24	木	コロナに負けるな体操!(9:30~)②	カラオケ(B)(13:30~)
25	金	両島町会出前ふれ健(10:00~)	地区支援会議
29	火		フィットネスタイチー(13:30~)
30	水	百歳体操	



初旬の予定



1	木	打ち合わせ(10:00~)
2	金	健康講座ウェープリング(13:30~)
6	火	干支作り(9:30~)
7	水	百歳体操

☆なんでも相談日☆



11月15日(火)9:00~12:00

地区担当の包括支援センター職員が、体の事、生活の事、なんでも相談に応じますので、お気軽にお越しください。予約制になっておりますので、ひろばへ連絡くださいね!(☎27-8168)

「干支作り」



毎年好評の、来年の干支「福寿のうさぎ」を作りたいと思います。

日時 **12月6日(火)・13日(火)**

9:30~15:00

定員 **15名(申し込み必要)**

※定員にない次第締切り、但し

ひろばで作れる人のみ参加OK!

参加費 **1,000円**

持ち物 **4号かぎ針**

とじ針、刺しゅう針

縫い針、はさみ

※11/7より受付可

