

鎌田地区福祉ひろばだより

回覧



明けましておめでとうございます。
新年も元気で笑顔あふれるひろばになります
様、皆さんよろしくお祝い致します！

R5年1月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会



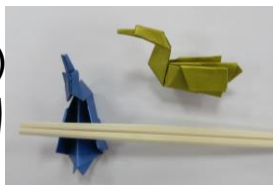
コロナに負けない体操！

日時 1月12日(木) 9:30~
1月23日(月) 9:30~
内容 コロナに負けないよう免疫力を
上げる体づくりをしたいと思いま
す！ストレッチや筋トレを、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)
※定員になり次第締切り
持ち物 水分



折形で認知症予防

日時 1月16日(月) 9:30~
内容 お正月やおめでたい席にぴったりの「水鳥の箸置き」を作ります。飾り物
としても使えます♡
指先を使った後は、フレイル予防体操
をします。
定員 25名(申し込み必要)
※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)
協力:音健士、体サポ



鎌田地区福祉ひろば
TEL 27-8168
裏面もあります！

「ウェーブリング」

日時 1月6日(金)13:30~
2月3日(金)10:00~
参加費 200円
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



「保健師在所日」

日時 1月20日(金)
9:30~11:30
健康に関することで心配ことや、
相談などありましたら保健師が居
ますのでお気軽にお越しください。
血压測定だけでもどうぞ!!

「なんでも相談日」

日時 1月26日(木)
9:00~12:00
内容 地区担当の包括職員が居
ますので、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。
1時間の予約制になっておいま
すので、ひろばまたは、包括(☎
38-3310)にご連絡ください!



①9時~ ②10時~ ③11時~





福祉ひろば 1月の事業



日付	曜日	午 前 (9:00~12:00)	午 後 (13:00~16:00)
4	水	百歳体操	
6	金	打ち合わせ(10:00~)	健康講座ウェブリング(13:30~)
10	火		GGかまだボイス
11	水	百歳体操	
12	木	コロナに負けるな体操！(9:30~)①	カラオケ(B)
13	金	夢うぐいす	マミー☆ボイス
16	月	折形で認知症予防講座(9:30~)	体サポ勉強会(13:30~)
17	火	歩かま(室内9:30~)	
18	水	百歳体操	
19	木	いきいき	
20	金	保健師在所日(9:30~11:30)	健康づくり推進員会議
23	月	コロナに負けるな体操！(9:30~)②	
24	火		GGかまだボイス
25	水	百歳体操	
26	木	高齢者なんでも相談日(9:00~)	カラオケ(B)
27	金		地区支援会議(13:30~)



2月 初旬の予定

1	水	百歳体操(9:30~)
2	木	折形打ち合わせ(10:00~)
3	金	健康講座ウェブリング(10:00~)
7	火	折形で認知症予防講座(9:30~)
8	水	百歳体操(9:30~)
9	木	コロナに負けるな体操！(9:30~)



「歩かま」

日時 1月17日(火)9:30

内容 今月は屋内で、公民館

主事 川西さんによる、ストレッチ

千・筋トシを行いたいと思いま

す！皆で楽しく体操しましょ

う☆

持ち物 水分

共催：鎌田地区公民館



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 ☆ 去年は、ひろばの為に草取り、
 ☆ 大掃除などしてくださった方々
 ☆ ありがとうございます。
 ☆ 皆さんのお陰で気持ち良く新年
 ☆ を迎えられました☆
 ☆ 今後も、ひろばの為にご協力
 ☆ お願い申し上げます！
 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

今年も宜しくお願い致します。

