

福祉ひろばだより

3月号

日差しが強くなり、春が近づいて来てますね。
今月は「ひろばまつり」があります。各サークルの皆さんが日頃の成果を発表します。ぜひ皆さんでお出かけください。
ひろばまでの足が無くて行かれないわという方、ひろば事業は送迎ボランティアというものが利用できます。お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。お待ちしております♪

楽しく体をほぐしました

2月7日(水)のふれあい健康教室は中山地区の百瀬さつき先生の指導で健康体操を行いました。普段あまり意識して動かさない手や足の指を動かしたり、お手玉を使って行う筋力トレーニングを教えてくださいました。先生の楽しいお話に笑顔が広がり、楽しい時間を過ごしました。



「ウェーブストレッチ」を体験しました！

2月17日(土)に市民歩こう運動講座として「ウェーブストレッチ講習会」を行いました。男性5名女性15名の計20名で NPO 法人ウェーブストレッチ協会認定トレーナーの寺平美樹先生にウォーキングのコツやウェーブストレッチリングを使ったマッサージのやり方を教えてくださいました。歩幅が狭くなると認知症のリスクが高くなるそうです。日頃から歩幅を意識して歩くことが大切と教えてくださいました。



春の折り紙講座のお知らせ

3月19日(月) 13:30～ 折り紙講座を開催します。

今回は「梅の花」です。
指と頭をはたらかせて、脳の活性化を図りましょう。
詳しくはチラシをご覧ください。



出張ふれ健、無事終了！！

11月から始まった各地区での出張ふれ健も、皆様のご協力により2月14日の南方町会をもちまして終了となりました。健康づくり推進員さん、町会長さん、ひろば支援委員さんには準備から片づけまでありがとうございました。

ありがとうございました！



3月の予定

日	曜日	3月	
		午前	午後
1	木	童謡唱歌 9:30	藁細工 13:30
2	金	太極拳 9:30	◎セラバンド 13:30
5	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
6	火	ヨガ 10:00	囲碁 13:00
7	水	童謡唱歌 9:30	藁細工 13:30
8	木	筆文字 9:30	民踊 13:30
9	金	編み物 9:30	ひろばまつり準備
10	土	◎ひろばまつり	
12	月	卓球 9:30	ヨガ さくら会 13:30
13	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
14	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
15	木	おやつボラ 9:30	◎サロン 13:30
16	金	太極拳 9:30	体カづくりサポーター会議
17	土	(ウォーキング講座)	
19	月	卓球 9:30	◎折り紙講座 13:30
20	火	ヨガ 10:00	
22	木	筆文字 9:30	バランスボール 13:30
23	金		◎元気塾 13:30
26	月	卓球 9:30	
27	火	民踊 9:30	囲碁 13:00
28	水	ミニキッズ 10:00	カラオケ 13:30
29	木		
30	金		健康麻雀 13:00

ひろば事業の紹介

❀❀ セラバンド ❀❀

2日(金)13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体操をします。楽しみながら無理なく体力アップできます。

🌸🌸 ふれあい健康教室 🌸🌸

今月のふれあい健康教室は、ひろばまつりのためお休みです。

** おしゃべりサロン **

15日(木)13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びなど楽しい時間を過ごした後、おやつボラの方の手作りおやつを食べながら、おしゃべりの花をさかせましょう。

❀❀ 生き生き元気塾 ❀❀

23日(金)13時30分～

《「足腰の衰え」にブレーキをかけよう》がテーマです。赤羽先生の無理のない体操です。いつまでも元気に動きたい方におすすめです。持ち物:タオル

🌸ひろばまつりのお知らせ🌸

3月10日(土) 午後1時～

(受付 12:30～)

ひろばまつりを開催します。

一年間の活動の発表に向けて、各サークルの皆さんは準備に、練習に励んでいます。お楽しみに！

内容；サークル発表・展示

茶話会・ビンゴゲーム 他

パノラマの販売もあります。

☆ご近所お誘いあってお出かけください。

日	曜日	30年4月	
		午前	午後
2	月	卓球	健康麻雀
3	火	ヨガ	囲碁
4	水	◎ふれ健	
5	木		
6	金	太極拳	
9	月	卓球	ヨガさくら会
10	火	民踊	囲碁
11	水	ミニキッズ	カラオケ
12	木	筆文字	