

島立

福祉ひろば通信

6月号



田植えも終わり、日中は初夏を感じる季節になりました。夜になると蛙の合唱がにぎやかですね。島立産の野菜も多く出回るようになりました。長野県は長寿県！野菜の摂取量が多いのもポイントですね。おいしく食べて笑顔で暮らしましょう！



☆☆☆ 月例 ふれあい健康教室 ☆☆☆

日時 6月 14日 (水)
第2水曜日 午前9時30分～11時30分
内容 身体を動かそう！のびのび体操！



- ・保健師による健康相談、血圧測定
- ・包括支援センター職員による介護相談
- ・歌・ストレッチ体操・脳トレ・健康ワンポイント情報・茶話会

*お手伝いいただくスタッフは、三の宮町会の健康づくり推進員、町会長、公民館長、民生委員、福祉推進委員の皆さんです。三の宮の皆さん、よろしくお願いいたします

【ひろば事業は、どなたでもいつからでもご参加いただけます。お気軽にどうぞ】

《 かごクラフト 》

紙のクラフトバンドを使って、バッグや小物入れを作ります。随時初心者もどうぞ。

- ◇日時 6月 8日 (木) 13:30～
- ◇持ち物 はさみ、木工用ボンド(速乾) ものさし、メジャー、洗濯ばさみ20個
- ◇参加費 200円 材料費実費

*はじめての方は、ご連絡ください。初心者用キット(300円)をご用意します。TEL 48-5168

《 ウォーキング 》

さあ！歩きにいきましょう！1回目はショートコースです。自信のない方も参加してください。

- 6月 6日(火) 9:30福祉ひろば集合
- コース：4の御柱と、大庭のバラを見に行きます。お蕎麦をいただきますので300円をそえてお申し込みください。
- 次回は 6月 28日(水) 9:30 です。

★健康吹き矢教室

複式・胸式呼吸を取り入れたスポーツ吹き矢 脳の老化防止、高血圧の予防、内蔵機能の活性化など良いこといっぱい！男女問わず楽しめます！ 6月7日・21日(水)9:30～11:30

★おしゃべりサロン(ひろばが喫茶になるよ)

6月16日(金)13:30～16:00 参加費100円

★ヨガ講座(講師 宮下 節子さん)

6月19日(月)13:30～14:30 参加費300円

子育て支援講座

《 食育講座 》

今月は栄養士さんと一緒におやつを作って試食会をします。月齢に合った食事の工夫をしましょう。

- ◇日時 6月 27日(火) 10:00～
- ◇持ち物 エプロン、お子様の飲み物 必要な方はおんぶひも

*準備の都合上、申し込みをお願いします。TEL 48-5168

《 今月の 出前ふれあい健康教室 》

- ★大庭公民館 6月19日(月)10:00～12:00
- ★南栗公民館 6月20日(火)13:30～15:30
- *ひろばが遠くて来られない方、地元の公民館へどうぞ！脳トレゲームなど笑いがいっぱい！

裏面もご覧ください

島立地区福祉ひろば

☆ 6月のひろば事業および利用予定 ☆ ☆ひろば事業

日	曜日	午前(9:30~)	午後(13:30~)	夜間
1	木	木曜カラオケ		
2	金	墨友会	絵てがみ	
3	土	(島立小 運動会)	碁会	
4	日			
5	月	月曜カラオケ	輪っこ役員会	銭楽
6	火	★ウォーキング 9:30集合	カラオケ教室	
7	水	★健康吹き矢教室 9:30	リフォームの会	
8	木	パッチワーク	★かごクラフト 13:30	
9	金	絵手紙教室	マーじゃん/俳画だより	
10	土	スポレク	日赤奉仕団 13:30~分団員の集い	
11	日			
12	月	男性カラオケ	★推進協役員会 13:30	
13	火	童謡唱歌	ハーモニカ・音を楽しむ会	
14	水	★ふれあい健康教室 9:30 当番 三の宮	★銭太鼓教室 13:30	
15	木	木曜カラオケ		
16	金	墨友会	★おしゃべりサロン13:30	
17	土		碁会	
18	日	雀友会		
19	月	月曜カラオケ ★出前 大庭	★ヨガ講座 13:30 300円	銭楽
20	火	かごサークル	きめこみ手芸 ★出前 南栗	
21	水	★健康吹き矢教室 9:30	リフォームの会	
22	木	パッチワーク	清雅の会 (職員研修)	
23	金	俳画だより	マーじゃん	
24	土	スポレク	碁会	
25	日			
26	月	男性カラオケ ★出前 小柴		
27	火	★子育て講座 食育(手づかみ食べのおやつ)	ハーモニカ・音を楽しむ会	
28	水	★ウォーキング 9:30集合 手品教室	★いきいきデータ転送 13:30	
29	木	木曜カラオケ	★のんびりひろば 13:30	
30	金	墨友会		

☆ 7月前半の予定 ☆

日	曜日	午前	午後	夜間
1	土		碁会	
2	日			
3	月	月曜カラオケ		銭楽
4	火		カラオケ教室	
5	水	★健康吹き矢教室 9:30	リフォームの会	
6	木	木曜カラオケ	★かごクラフト 13:30	
7	金	墨友会	絵てがみ	
8	土	スポレク	碁会	
9	日			
10	月	男性カラオケ	★ヨガ講座 13:30 300円	
11	火	童謡唱歌	ハーモニカ・音を楽しむ会	
12	水	★ふれあい健康教室 9:30 当番 中村	★銭太鼓教室 13:30	
13	木	パッチワーク		
14	金	絵手紙教室	マーじゃん/俳画だより	

*いろいろなひろば事業、サークル活動があります。お気軽にお問い合わせください。 TEL 48-5168