



そろそろ、梅雨入りでしょうか？ジメジメとうっとうしい季節到来ですが食品の管理や体調管理を意識して元気に過ごしましょう。ひろばにもぜひお越し下さい。お待ちしております！！

6月ふれあい健康教室

『四肢筋健診
&四肢筋力アップ』



日 時：6月12日（月曜日）
午前9時30分～11時30分
講 師：健康づくり課職員
（協力）：体力づくりサポーターの皆さん
持ち物：運動しやすい服装
タオル・水分（必要な方）

『片足立ち・握力・2ステップ・立ち上がり』を測定します。転ばないためにも筋力アップを意識しましょう。参加お待ちしております。



7月 ふれあい健康教室

『デュアルタスク
で認知症予防』

日 時：7月5日（水曜日）
午前9時30分
～11時30分

講 師：荒井真理先生
持ち物：運動しやすい服装
タオル・水分（必要な方）
デュアルタスク（2重課題）
使って身体と脳をリフレッシュ！！

認知症予防にも最適です。参加お待ちしております。



◆バスで行く北尾根高原ウォーキング★

（歩くのはちょっとという方は咲花パークにて散策）

日 時：7月10日（月曜日） 集 合：8時30分
定 員：26名（定員になり次第締切り）
参加費：3,000円（リフト代・入浴料・昼食代）
持ち物：水分・雨具等



申込み：6月5日（月）～6月19日（月）庄内地区福祉ひろばまで！

申込みが20名以下の場合は中止になります。 TEL27-8373

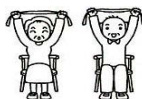
※ 当日駐車場が少ないため徒歩、自転車でお出掛け下さい。



第3回ひざ痛予防運動

日 時：6月27日（火曜日）
午後1時30分～3時00分

内 容：ひざ痛対策プログラム



持ち物：タオル・水分
セラバンド（持っている方）

皆で楽しく、ひざ痛予防&改善しましょう。
初めての方も参加お待ちしております。

『ひろばの集い』お休みです。

～送迎ボランティア～

庄内地区の方で、福祉ひろばから遠く、『ふれあい健康教室』『ひろばの集い』に参加したいが交通手段がなく参加出来ないという方はひろばまでお問い合わせ下さい。

～寄付していただきました～

松村様（並柳）より鉛筆を頂きました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。





6月1日～7月7日 庄内地区福祉ひろば行事予定



6月	午前の事業		午後の事業	
	時間	事業名	時間	事業名
1	木		13:30～15:30	ゆう花の会
2	金	9:30～11:30 昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
5	月	10:30～12:00 やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
6	火	9:30～10:30 高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
7	水		13:30～16:00	カラオケ
8	木	9:30～11:30 大正琴	13:30～15:30	さわやか健康クラブ
9	金	9:30～11:30 童謡を歌いましょう	13:30～16:00	さわやかマーじゃん教室
12	月	9:30～11:30 ふれあい健康教室		
13	火	9:30～10:30 高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	いきいき健康ひろば
14	水	10:00～11:30 ストレッチ体操	13:30～15:30	民生児童委員協議会(定例会)
15	木		13:30～15:30	ゆう花の会
16	金	9:30～11:30 昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)
19	月	10:30～12:00 やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
20	火	9:30～10:30 高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
21	水		ひろばの集い お休み	
22	木	9:30～11:30 大正琴	13:30～15:30	押し花
23	金	9:30～11:30 童謡を歌いましょう	13:30～16:00	さわやかマーじゃん教室
26	月			
27	火	9:30～10:30 高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:00	第3回ひざ痛予防運動
		10:00～12:00 簡単料理教室		
28	水	10:00～11:30 ウェーブストレッチ	13:30～16:00	カラオケ
29	木			
30	金	9:00～11:00 歩こう会		
卓球:毎週 月・水・金 9:30～11:30 (但し 6月12日はお休みです。)				

四肢筋鍛えていますか?
参加お待ちしております。

継続は大切です。
参加お待ちしております。

7月	午前の事業		午後の事業	
	時間	事業名	時間	事業名
3	月	10:30～12:00 やんちゃくらぶ	13:30～15:30	民踊、新舞踊(さくら会)
4	火	9:30～10:30 高齢者体操(スウェーデンに学ぶ)	13:30～15:30	茶道
5	水	9:30～11:30 ふれあい健康教室	13:30～16:00	カラオケ
6	木	デュアルタスク(2重課題)ですお楽しみに!!	13:30～15:30	ゆう花の会
7	金	9:30～11:30 昭和趣味の会	13:30～15:30	書道(毛筆を楽しもう)

どの事業もいつからでも参加できます。初めての方も気軽にどうぞ!
但し、いきいき健康ひろばは会員制です。簡単料理教室は事前にお申し込みください。
予定表は福祉ひろばホームページ(<http://www.fukushihiroba.com/shounai/>)からプリントアウトできます。

