

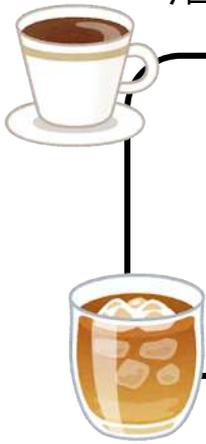


いきいき100歳通信

VOL.10
2025.06.01



新年度が始まり2ヶ月が経ちました。4月の始まりはまだまだ肌寒く、雨の日もありましたが、そのおかげで長く桜が楽しめましたね。今回は、梶海渡の体操について、変更などがありましたので



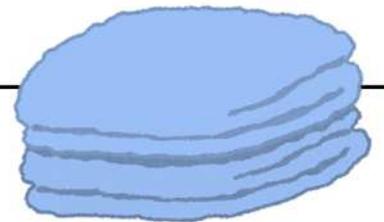
梶海渡 (旧) 毎週土曜日10:30~⇒(新) 10:00~

毎月最終土曜日はお茶会開催



★各会場の参加者（代表者）の皆様★

- ・水分や塩分（飴やタブレット）、経口補水液をお配りする準備を進めております。冷蔵庫のある公民館は冷蔵庫を使わせてもらえるよう確認をお願いします。冷蔵庫の無い公民館等へは、スチロールの箱を用意しますので、置き場所の確認をお願いします。
- 合わせて熱中症の応急処置のフローチャートのチラシをお配りします。A3サイズのものもありますので、公民館に貼って活用して下さい。



《付録》

はじめよう！しっかり食べて低栄養予防

いろいろな食材から栄養をとりましょう！！

合言葉は「さあにぎやかにいただく」！！

主食（ごはん・パン・めん）と一緒に、この中から7つ以上の食品を毎日とりましょう！



ポイント

主菜（魚、肉、卵、大豆製品）は毎食いろいろな食材をまんべんなく！！

カルシウム（乳製品、小魚、ごま、小松菜、大豆製品等）もしっかり！！

気温が上がってくると食欲が落ちてくる方もいるかと思いますが。しかし、日々の活力はバランスのとれた食事から得られると思います。工夫をして、夏バテや低栄養、フレイル

2025年6月～9月の日程

神林地区 いきいき100歳体操
※都合により急遽お休みすることもあります

6月

水	木	金	土
4 南荒井10:00～	5 川西 9:00～ ひろば13:30～	6 下神9:30～	7 梶海渡10:00～ 川東13:00～ 
11 南荒井10:00～	12 川西 9:00～ ひろば13:30～	13 下神9:30～	14 梶海渡10:00～ 川東13:00～
18 南荒井10:00～ 	19 川西 9:00～ ひろば13:30～	※下神は ふれ健の日は お休みです	21 梶海渡10:00～ 川東13:00～
25 南荒井10:00～	26 川西 9:00～ ひろば13:30～	27 下神9:30～	28 梶海渡10:00～  川東13:00～

7月

水	木	金	土
2 南荒井10:00～	3 川西 9:00～ ひろば13:30～	4 下神9:30～	5 梶海渡10:00～ 川東13:00～
9 南荒井10:00～	10 川西 9:00～ ひろば13:30～	11 下神9:30～	12 梶海渡10:00～ 川東13:00～
16 南荒井10:00～ 	17 川西 9:00～ ひろば13:30～	18 下神9:30～	19 梶海渡10:00～ 川東13:00～
23 南荒井10:00～	24 川西 9:00～ ひろば13:30～	※下神は ふれ健の日は お休みです	26 梶海渡10:00～  川東13:00～
30 南荒井10:00～ 	31 川西 9:00～ ひろば13:30～		

8月

水	木	金	土
		1 下神9:30～	2 梶海渡10:00～ 川東13:00～
6	7 川西 9:00～ ひろば13:30～	8 下神9:30～	9 梶海渡10:00～ 川東13:00～
13	14 ひろば13:30～	15	16
20	21 川西 9:00～ ひろば13:30～	22 下神9:30～	23 梶海渡10:00～ 川東13:00～
27	28 川西 9:00～ ひろば13:30～	※下神は ふれ健の日は お休みです	30 梶海渡10:00～  川東13:00～

9月

水	木	金	土
3 南荒井10:00～	4 川西 9:00～ ひろば13:30～	5 下神9:30～	6 梶海渡10:00～ 川東13:00～
10 南荒井10:00～	11 川西 9:00～ ひろば13:30～	12 下神9:30～	13 梶海渡10:00～ 川東13:00～
17 南荒井10:00～	18 川西 9:00～ ひろば13:30～	19 下神9:30～	20 梶海渡10:00～ 川東13:00～
24 南荒井10:00～ 	25 川西 9:00～ ひろば13:30～	※下神は ふれ健の日は お休みです	27 梶海渡10:00～  川東13:00～

※今回は変則的に4か月分のカレンダーを載せたため、体操の無い日曜日～火曜日を省きました。

※8月は猛暑が予想されるため、記載のない会場はお休みが決定しています。

また記載のある会場も休みになる場合があります。

※カレンダー内の  マークは体操の後のお茶会を、  マークは梶海渡と南荒井の体力測定の日を示しています。