鎌田地区福祉ひろばだより

回覧

めっきり寒くなりましたが、体調を崩さない様に気を付けてお過ごしください。

R8年11月1日
鎌田地区福祉ひろば
事業推進協議会

めざせ！ピンコロ体操

日時　11月13日(金)9:30～
　　11月24日(火)9:30～
内容　寝たきりにならない様に、いつまでも元気で暮らせる為に、エルダーを使ってストレッチや筋トレを、皆と一緒に行いましょう♫
定員　各25名(申し込み必要)
持ち物　水分
協力:体力づくりサポーター



「楽しいリトミック」

日時　11月9日(月)10:00～
内容　6月にも開催し好評につき、今月も行います！
リズムに合わせて手拍子したり、体を動かしたり、楽しい時間を過ごし、心も体もリフレッシュしましょう♪
持ち物　水分
※ 人数把握の為申し込み必要
講師　：　布野栄次先生



マタニティーママのためのカラダケア講座



日時　11月5日(木)13:30～
内容　「骨盤底筋群トレーニング、ストレッチ、姿勢指導」
今月は、"妊娠中の動作を少しでも楽にするための身体の使い方"について学びます。
第2回　12月8日(火)　13:30～
骨盤の動きをスムーズにする、分娩に向けたセルフケア
第3回　1月20日(水)　13:30～
産後のつらい腰痛予防、産後に意識したい育児姿勢のポイント

折形で認知症予防

日時　11月16日(月)9:30～
内容　心を込めた手の温もりが伝わる鶴の祝い袋です。お年玉や各種お祝いの包みとして最適です。
手先を使った後は、フレイル体操をします。
定員　20名(申込み必要)
参加費　200円
持ち物　水分
折形講師:松尾久美子先生



「歩かま」

日時　11月19日(木)9:00～
内容　今月は、鎌田小の子供達とゴミ拾いをしに高宮北公園まで歩いて行き、地域交流をします。
持ち物　水分
共催:鎌田地区公民館



「ニコニコサロン」

日時　11月26日(木)13:00～
内容　今月は、おたすけ隊の皆さんが、美味しいお菓子を作って待っていてくれますよ☆　ご近所誘い合わせてお出掛けくださいね！



参加費　100円(コーヒー・紅茶代)

鎌田福祉ひろばへのお問い合せ　27－8168

福祉ひろば11月の事業

日付	曜日	午　前（9:00～12:00）	午　後（13:00～16:00）
2	月	いきいき	
4	水	百歳体操（9:30～）	あすなろ（囲碁）
5	木	折形打ち合わせ（10:00～）	マタニティーママの講座（13:30～）
6	金	育児相談日（9:30～11:00）	まつり実行委員会（15:30～）
9	月	楽しいリトミック（10:00～）	
10	火	征矢野出前ふれ健（10:00～）	GG かまだボイス（13:30～）
11	水	百歳体操（9:30～）南幼稚園と交流	あすなろ（囲碁）
12	木	夢うぐいす	ウェーブリング（13:30～）
13	金	めざせ！ピンコロ体操（9:30～）	マミー☆ボイス
16	月	折形で認知症予防（9:30～）	
17	火	高宮出前ふれ健（10:00～）	GG かまだボイス（13:30～）
18	水	百歳体操／五月町出前ふれ健	囲碁・将棋を楽しもう！
19	木	歩かま（9:00～）	
24	火	めざせ！ピンコロ体操（9:30～）	
25	水	百歳体操（9:30～）	児童センターと交流会（14:00～）
26	木		ニコニコサロン（13:00～15:00）
27	金		これで安心♡鎌田地区⑥（14:00～）
30	月	夢うぐいす	



12月 初旬の予定

3	木	打ち合わせ（10:00～）
4	金	干支作り（9:30～15:00）
8	火	マタニティーママの講座（13:30～）
9	水	めざせ！ピンコロ体操（9:30～）

「干支作り講習会」

12月4日（金）　9:30～

参加費　2000円

定員　10名（申し込み必要）

※定員になり次第締め切り、但しひろばで作れる方のみ参加 OK

持ち物　針、糸など

※ 詳しくは、ひろば職員まで。



☆育児相談日☆



11月6日（金）9:30～11:00

保健師による相談日

☆ウェーブリング☆



11月12日（木）13:30～講師：田中花先生

☆なんでも相談日☆



11月26日（木）13:00～15:00

中央西包括職員による相談日

インフルエンザなどにならない様、免疫力をつけ元気に過ごしましょう！