

# 鎌田地区福祉ひろばだより

## 回覧



風薫る新緑の季節となりました、お散歩しながらひろばに足を運んでみませんか!?

R6年5月1日  
鎌田地区福祉ひろば  
事業推進協議会

### 折形で認知症予防講座

日時 5月16日(木)9:30~

参加費 200円

内容 ショップカードや診察券など、たまりがちなカード類の整理に便利なカード入れを作いませんか!?

手先を使った後は、フレイル体操!

定員 25名(申し込み必要)

※定員にない次第締切り

折形講師:松尾久美子先生  
(小笠原流礼法師範)



### 「スマイル山雅健康教室」

日時 5月20日(月)10:00~

内容 片山さん(元選手)と山雅のスタッフさんが、音楽やリズムに合わせた体操等を行います。皆と楽しく運動しましょう!

運動した後は、日赤奉仕団による炊き出し訓練の「美味しいカレー」が待っています! 是非来てね~!

参加者には良いことがあるかも☆

定員 25名(申し込み必要)

持ち物 水分



### 支え合える

### 鎌田地区をめざして!

日時 5月24日(金)9:30~

内容 今月のテーマは、「認知症だと診断されても、出来る事はあるんです。またそれを見守ってくれる人もいます」を寸劇でやります。それを見て、お茶を飲みながら今後についてお話ししましょう☆

※人数把握の為、参加者は申し込んでください。お待ちしております♡



喫茶

### ニコニコサロン

日時 5月30日(木)

13:30~15:30

参加費 100円(珈琲、紅茶代)

今月は、おたすけ隊が美味しい「ういろう」を作ってくれます♪ また、手品ご披露の時間もあるのでお楽しみに!

この日は包括支援員も居て「高齢者なんでも相談日」にもなっていますので、お気軽にお越しください♡



### めざせ!ピンコ体操

日時 5月10日(金)9:30~

5月21日(火)9:30~

内容 寝たきりにならないように、いつまでも元気で暮らせる為に、エルダーを使って運動をしましょう♪

定員 各25名(申し込み必要)

持ち物 タオル、水分



鎌田福祉ひろばへのお問い合わせ  
27-8168 (裏面もあります)

### ☆ウェーブリング☆

5月9日(木)13:30~

講師:田中花先生



### ☆育児相談日☆

5月14日(火)

9:30~11:00





# 福祉ひろば5月の事業



日付	曜日	午前 (9:00~12:00)	午後 (13:00~16:00)
1	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
2	木	打ち合わせ(10:00~)	カラオケ(B)(13:30~)
7	火		GGかまだボイス
8	水	百歳体操(9:30~)	あすなろ(囲碁)
9	木	夢うぐいす	健康講座ウェープリング(13:30~)
10	金	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	百歳体操に南幼稚園の園児が来てくれます! 楽しく一緒に交流しましょう♪
13	月	歩かま(9:30~)	
14	火	育児相談日(9:30~11:00)	
15	水	南原出前ふれ健 / 百歳体操(9:30~)	囲碁・将棋を楽しもう!(児童センターと)
16	木	折形で認知症予防講座(9:30~)	カラオケ(B)(13:30~)
17	金		マミー☆ボイス
20	月	スマイル山雅(10:00~)	体力づくりサポーター勉強会(13:30~)
21	火	めざせ!ピンコロ体操(9:30~)	
22	水	百歳体操(9:30~)	
23	木	夢うぐいす	
24	金	支え合える鎌田地区をめざして!	
27	月	歩かま(バスハイク)	
28	火	いきいき	GGかまだボイス
29	水	百歳体操(体力測定)	
30	木		ニコニコサロン(13:30~)



## 初旬の予定



2	日	ひろば利用者草取り(9:00~)
5	水	百歳体操 / あすなろ
6	木	打ち合わせ(10:00~)
7	金	寄せ植え講座(9:30~)

寄せ植えの基本を学びながら、この時期のお花をかわいく植えてみませんか?

参加費 1500円

定員 10名(6/4(火)までに申込必要)

講師:草間恵美子さん



## 「歩かま」



日時 5月13日(月) 9:30~

内容 鎌田地区南部方面へウォーキングしに行きたいと思っています。皆と気持ちいい汗ながしましょう!

持ち物 水分、タオル等

※ 5月27日(月)は、R5年度の歩かまカードを持っている方で、条件をクリアした方のみです。詳しくは5月17日(金)までにひろばにお越しください。参加費 2000円 持って申し込みです。