



令和3年 5月 中川福祉会館だより

毎月20日発行

まん延防止等重点措置の実施に伴い、4/20(火)からまん延防止等重点措置の期間中は閉館とさせていただきます。

予定通り5/11(火)に解除された場合は、翌日5/12(水)から再開となります。

以下の通りイベントを予定しています。ただし、延長となり実施日前日までに解除されなかった場合は中止となります。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。



5月イベントのお知らせ

フレイル予防体操 フレイルとは? → 加齢にともない心身の機能が低下すること

5月12日(水) 13:30 ~ 15:00

定員15名 (先着順で受付。電話申込みOK) 参加費: 無料

虚弱体質にならないように筋トレをして健康寿命を延ばしましょう!

筋トレ用にペットボトルを使います!



牛乳パックで「ペン立て」を作ろう!

5月13日(木) 13:30 ~ 15:00

定員12名 (先着順で受付。電話申込みOK) 参加費: 無料



タブレット体験 (スマートフォンの基本を学びたい人もOK!)

5月20日(木) 13:30 ~ 15:30

定員10名 (先着順で受付。電話申込みOK) 参加費: 無料

基本操作やLINE、アプリ、QRコード読取り等の体験ができます。

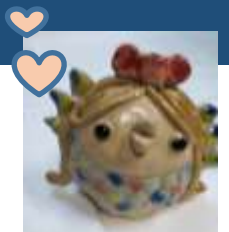


陶芸教室 自由作品も作れます。受付時にお申し出ください!

5月31日(月) 13:30 ~ 15:00

定員15名 (先着順で受付。電話申込みOK) 参加費: 700円

今話題の『アマビエ』を作ろう! 疫病退散のご利益があるかも!?



【4月の己書(おのれしょ)にお申込みいただいた方へ】

福祉会館の閉館に伴い、4月28日(水)にお申込みいただいた方は

5月26日(水)へ日程変更させていただきます。(時間帯は変更ありません)

参加者の皆様には改めてご連絡致しますのでよろしくお願い致します。

➡裏面にもイベント案内あり

医師による健康相談



5/19(水) 13:30～ 5名程度(予約優先) 電話申込みOK

病院に行くまでもないけれど気になることがある方、お気軽にご相談ください。

中川シアター

『母べえ』

主演：吉永小百合

5/17(月)・22(土) ……10:00～

5/18(火)・19(水)・20(木) ……13:00～

定員：各曜日5名(先着順で受付。電話申込みOK)

激動の昭和をたくましく生き抜こうとする母を通して、家族愛、人と人の絆を描いた感動作。

3月の振り返り

【フレイル予防体操】

フレイルとは…加齢に伴い心身の機能が低下すること

いきいき健康塾でおなじみの植屋先生の指導のもと、フレイル予防に効果的な体操の説明を受けながらストレッチを始めとした筋トレになる体操を行いました。まだ体験していない方のご参加をお待ちしております！1つでも覚えて家でもやってみましょう!!



【栄養セミナー 協力:スギ薬局さん】

3/26(金)に「免疫力をつけよう」をテーマに開催しました。

始めに全身の筋力を知るために握力測定を行い、筋力アップの必要性和「免疫」について学びました。

コロナ禍で自粛生活が長期化する中、健康維持に役立つ情報が盛りだくさんで皆さん熱心に聞いて頂けたようでした。



認知症予防リーダー✳3月の活動報告✳

認知症予防リーダーとは? ➡ 地域の団体様などに、認知症予防のための普及啓発活動を行います。

3ヶ月振りのリーダー会を3/12(月)に開催、皆さんの近況共有の上、「体操(コグニサイズ)」と「フレイル」の二つのグループに分かれ、勉強会を開催しました。

3/29(月)には植屋先生によるスキルアップ講座を開催し、フレイルサイクルや運動機能の向上の重要性などリーダー活動における体操・健康指導の基礎、留意点を学んで貰いました。

季節の壁面飾り ✳ひな祭り✳

