



令和6年 2月 中川福祉社会館だより

毎月20日発行

令和6年度 趣味講座 1/25(木)～申込み開始!!

詳細は次のページ
をめくってね



❄️❄️❄️❄️ 2月イベントのお知らせ ❄️❄️❄️❄️

各イベントの受付開始日にあわせてお電話または来館にてお申込みください😊

初めてでもできる！ストレッチで身体を整えよう

(講師：寺原 幸先生)

★1/22(月)から受付開始

2/1 (木) 10:00 ~ 11:30 定員15名

持ち物：バスタオル または ヨガマット

ストレッチで体幹を鍛えたら、リズムにあわせたステップで
身体を動かそう♪セルフケアのコツやお悩みにアドバイスも?



認知症予防リーダーによる「フレイル予防体操」

★1/22(月)から受付開始

2/1 (木) 10:30 ~ 11:30 定員10名

カラダを動かすキッカケづくりに♪
元気よく体操してフレイルを予防しよう!



シアター『老後の資金がありません!』

★1/22(月)から受付開始

2/5(月)・7(水) … 10:00～ (上映時間115分) ※(月)午前午後あり

2/5(月)・6(火)・8(木)・9(金) … 13:00～

主婦・後藤篤子は節約をモットーに老後の資金をコツコツ貯めてきた。それが…親の葬式に330万、子供の派手婚に300万と予想外の出費! そんな中、夫が失職! 次々とお金の災難が襲い掛かる🍀
笑いあり感動ありのドタバタコメディ、最後はほっこり(*^^*)



株式会社明治 協賛 健活セミナー

『チョコレートの世界へようこそ』 ★1/25(木)から受付開始

2/8 (木) 13:30 ~ 15:00 定員25名

チョコレートの製造や歴史、カカオの生産についてご紹介！
チョコレートの食べ比べもできますよ☆



サニークラフト「ヒンメリ (北欧かざり)」 ★1/30(火)から受付開始
※事前集金のため来館してお申込みください

2/13 (火) 13:30 ~ 15:00 定員20名

参加費：100円 持ち物：ハサミ、木工用ボンド

「光のモビール」とも呼ばれるフィンランドの伝統装飾品。
窓際に吊ると影が映り、ゆらゆら揺れてステキ🌟



おいでやす

★2/15(木)から受付開始

2/29 (木) 10:00 ~ 11:30 定員12名

今月のキーワードは『有酸素運動』頭と身体をたっぷり動かしましょう☆
※1月参加された方は3月以降にお申込み下さい

令和6年度前期 認知症予防事業の受講生を募集します！

【申込期間】 いずれも **2/13(火)~2/29(木)** 窓口まで(電話申込み不可)

スマイル(認知症予防教室)

認知症を予防したい方へ！**体操・音楽
口腔ケア・栄養**など様々なプログラムを
実施して一緒に**認知症を予防**しましょう！

- 【対象】市内在住の**65歳**以上の方
(他館で申込みされていない方)
- 【期間】4月~9月の6か月間(週1回)
火・木・金曜 10時~12時
いずれか1クラスを選択
- 【参加費】無料 ※材料費は実費
- 【定員】1クラス12名
申込多数の場合は新規優先で抽選

認知症予防リーダー養成講座

人のために役立つことをしてみませんか？
**認知症予防に関する知識・手法を学び、
地域に広めていただくボランティアの方を
養成**します。卒業後は高齢者サロンや認知
症カフェなどで活躍していきましょう！

- 【対象】市内在住の**60歳**以上の方
- 【期間】4月~5月の2か月間(全8回)
主に金曜日 13:30~15:30
回想法・コグニサイズ外部研修あり
- 【参加費】無料
- 【定員】5名(先着順)