

令和6年12月19日(木)開催

In 魚住

## ★【利用者有志のスカットボール大会】

みんなでスカットボールを楽しみました！思い通りに転がらないのが、おもしろい！



各館にもスカットボールを設置しています！興味のある方は、スタッフまでお声掛け下さい♪

- ・大久保…月曜日・金曜日(11:30~13:00)
- ・中崎…火曜日・水曜日(11:20~12:00)
- ・魚住…月曜日~土曜日(9:00~14:00)
- ・二見…月曜日(11:30~13:00)

令和7年1月16日(木)開催

In 魚住

## ★【早すぎない！遅すぎない！認知症対策】



介護予防・認知症予防の講座と笑ってコングサイズ！うまくできなくても大丈夫！



令和7年1月29日(水)開催

In 二見

## ★【ユニバーサルスポーツ体験会】



サポートセンター双葉さんとの交流会！

和気あいあい楽しくポッチャ卓球バレーを楽しみました♪



令和7年1月19日(日)開催

In 二見

## ★【親子ダンス】



お手玉やフラフープを使ってそれぞれが考えた遊びを自由に楽しみました！

音楽に合わせて楽しくダンス、パラバルーン初体験の子ども達。笑顔いっぱいの楽しい時間でした。



令和7年1月16日(木)開催

In 大久保

## ★【いきいき100歳体操】

高知式の100歳体操。スクワットなど、頑張って体幹を鍛えました！



年に1回~2回開催される人気の講座です！



参加者募集中！

## ★【フレイル予防講演会】

日時：3月8日(土) 14:00~16:00  
場所：アスピア明石北館9階 子午線ホール  
内容：知っていますか？オーラルフレイル 健康寿命のカギは口にあり！

定員：250名(応募多数時抽選)

費用：無料

申込：市ホームページの専用フォーム、はがき、FAX  
(氏名・郵便番号・住所・電話番号・参加人数(最大5名まで)要約筆記・手話通訳の有無を記入)にて下記係で受付。

2月17日(必着)

※参加が決定した方のみ入場券を送付します。(2月下旬ごろ)

お問い合わせ：明石市福祉局高齢者総合支援室 いきいき係  
〒673-8686 明石市中崎1丁目5-1

TEL/FAX : 078-918-5166/078-918-5133

専用フォーム  
QRコード



## ふれあいの里・季節の飾り付け



今年巳年。脱皮する蛇のイメージから「復活と再生」を意味し、新しいことが始まる年になると言われています。また、「巳」と「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようですよ！

