

令和8年3月1日(日) 二見 開催

★きらきらマジックショー



ドラえもんやアンパンマンが登場するマジックに、子どもたちは目を丸くして見入っていました。

工作で作ったびっくり箱を「3・2・1・0」のカウントダウンで一気にオープン！「わあ〜！」という大きな歓声と共に拍手が沸き起こりました。



令和8年3月3日(火) 中崎 開催

★手話講座



初めて開催した手話講座でした。1つでも覚えて帰ろうと、真剣に聞かれています。簡単な挨拶、自分の名前、住んでいる所など、手話での表現を学べる良い機会になりました。



令和8年3月8日(日) 大久保 開催

★ゲームでGO!!

玉入れ、じゃんけんゲーム、魚釣り、チップタワーなどを家族対抗で楽しんでいただきました。



令和8年3月10日(火) 魚住 開催

★体力測定会

測定は、開眼片足立ち・握力・長座体前屈・椅子立ち上がり・5m歩行時間など6項目



平均と比べる事で自分の弱点を見付け、今後の参考に！



健康クイズ



問：一番塩分が多いのは？（主食編）

- ① ごはん 1杯
- ② 食パン 6枚切り 1枚
- ③ うどん一玉
- ④ スパゲティ（乾麺）一人分



答え：② 食パン (0.8g) です！

食パン (0.8g) + バター (0.2g) = 塩分 1.0g
ご飯とスパゲティは0gです！！(うどんは0.6g)

パンもいいけどご飯は高血圧にいいですよ！！

令和8年3月14日(土) 二見 開催

★タンパク質を食べて体を作ろう



タオルを使って知らない間に楽しく筋トレが出来ました！

高齢者にとって不足がちな「タンパク質」をなぜとる必要があるのか？どうしたら効率よくとれるのか講話の後、先生と一緒に楽しく運動！いい汗かきました。



ちなみに...

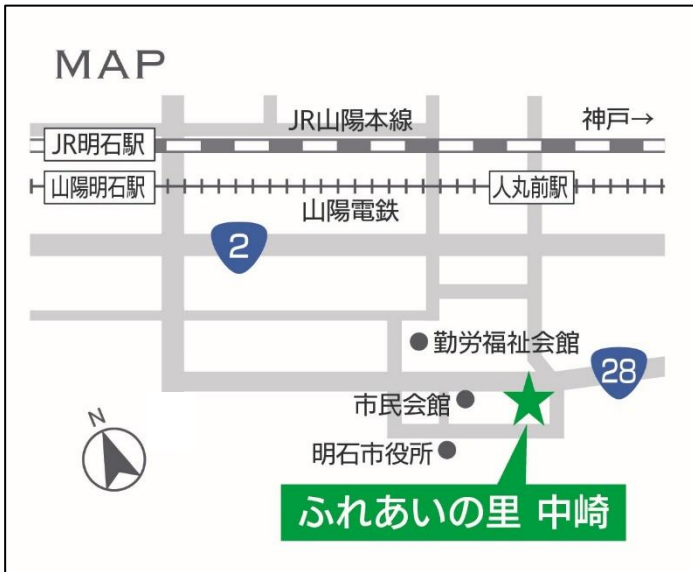


ふれあいの里 公式ホームページあります

ふれあいの里【中崎・大久保・魚住・二見】の施設案内やイベントカレンダー
臨時休館等の最新情報を掲載しています。 <https://fureainosato-akashi.jp/>



☆アクセス☆

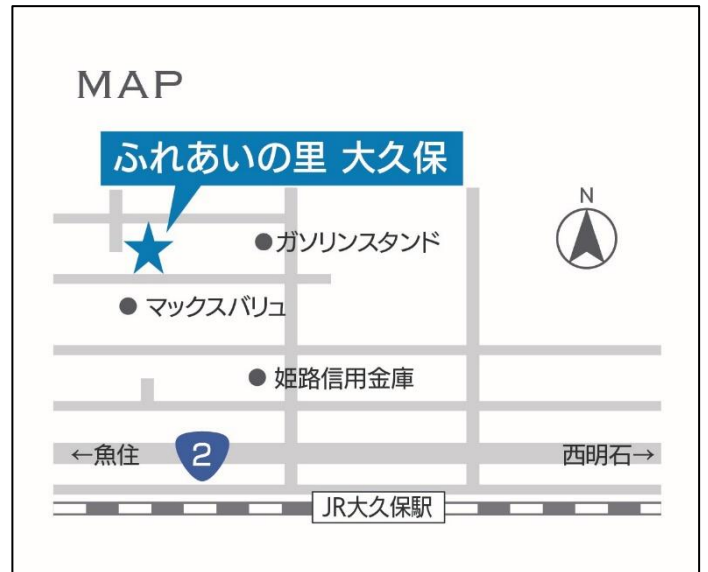


〒673-0883

明石市中崎 1 丁目 2 番 22 号

TEL : 078-913-6200

FAX : 078-913-6200

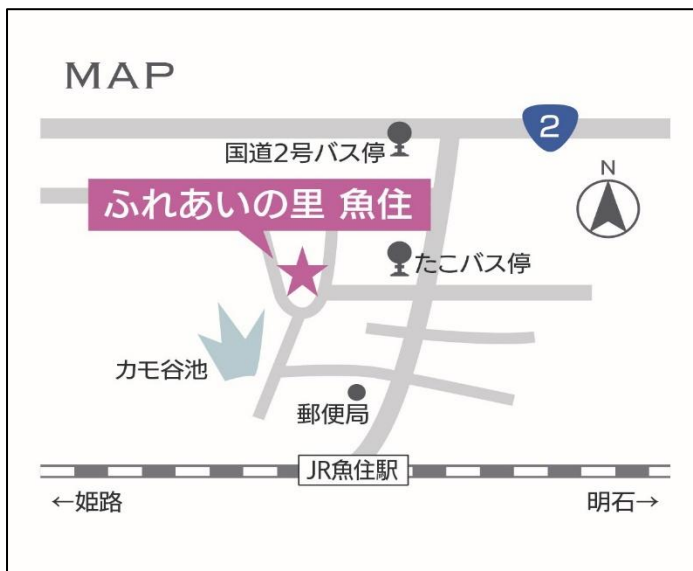


〒674-0051

明石市大久保町大窪 3423 番地

TEL : 078-936-5048

FAX : 078-936-5048



〒674-0084

明石市魚住町西岡 367 番地の 4

TEL : 078-947-1202

FAX : 078-947-1202



〒674-0094

明石市二見町西二見 605 番地の 1

TEL : 078-943-4001

FAX : 078-943-4001