

参加者募集中!

★【トコロキューブ】

日時: 3月16日(土) 10:30~12:00

場所: ふれあいの里中崎

内容: 得点マットに目掛けてサイコロを投げて得点を競うゲームです。

対象者: 60歳以上の方

定員: 25名

費用: 無料

申込: 窓口または電話、FAXで受付。

申込窓口: ふれあいの里 中崎

TEL/FAX: 078-913-6200

In 中崎

高年クラブの皆さんと一緒に楽しみませんか!

参加者募集中

★【オープン健康チェック】

日時: 3月17日(日) 9:30~11:30

場所: ふれあいの里二見

内容: 骨密度・血管年齢・体組成・血圧測定

対象者: 明石市民

定員: 30名

費用: 無料

申込: 窓口または電話、FAXで受付。

申込窓口: ふれあいの里 二見

TEL/FAX: 078-943-4001

In 二見



令和6年1月16日(火) 開催

★【ユニバーサルスポーツ体験会】

卓球バレーでは白熱した戦いが繰り広げられました!



In 中崎



令和6年1月27日(土) 開催

パラリンピック種目の一つポッチャ♪公式ボールで挑戦! どちらのチームに何点入ったかな?



令和6年1月21日(日) 開催

★【オープン健康チェック】

看護協会まちの保健室の方が骨密度・血管年齢などを測定してくれました。



測定結果を保健師が説明! 自宅での取り組みもアドバイス!



In 大久保

各館で健康相談を実施しています!

基本的な問診・血圧・体重測定などを保健師及び看護師が行い記録を残すことで、継続的に前回との変化を確認し、健康の維持・増進への助言をします。

【各館開催予定曜日】

- 中崎【☎913-6200】…木曜日(9:30~12:30) 月2回
- 大久保【☎936-5048】…金曜日(9:00~12:00) 月4回
- 魚住【☎947-1202】…水曜日(10:00~13:00) 月2回
- 二見【☎943-4001】…火曜日(9:30~12:30) 月2回

※詳しい日程等は、各館までお問い合わせください。



・血圧について
・病気の症状、治療について
・健康面、生活面など
不安に思っている事…
など色々ご相談ください!



おむつ替えスペースの設置



ふれあいの里には、おむつ替えをしていただけるコーナーがあります。使用される時は、スタッフまでお知らせください。また授乳が必要な方も遠慮なくお声かけくださいね。

もしも大地震が発生したら…



1. 指定された避難場所へ。事前に確認しておきましょう。
2. 両手を自由にして原則、徒歩で避難する。
3. ブロック塀・門柱・自動販売機・木造建築などは倒れやすいので避けて通る。
4. 川沿いも避ける。
5. 揺れを感じたら物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に隠れる。