2024年 2月1日

11号

指定管理者 ハートフルしんき

E

Ε

Ε

集中



時:3月17日(日)9:30~11:30

場 所:ふれあいの甲二見

内 容:骨密度•血管年齡•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



★【トイノコロキューブ(;)】

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

n魚住

高年クラブの皆

さんと一緒に楽

しみませんか!





★【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 つボッチャ♪公式ボール で挑戦!どっちのチーム 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!

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
- 見【☎943-4001】…火曜日(9:30~12:30)月2回

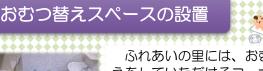
※詳しい日程等は、各館までお問い合わせください。



- 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!







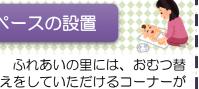
くお声かけくださいね。





- 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。





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