

令和6年4月14日(日)開催

In 魚住

★[ユニバーサルスポーツ体験会]



昨年好評だったポッチャと卓球バレーを今年も引き続き体験しました。昨年からのリピーターもたくさんおられてレベルアップが図れました。「楽しかった!」「また参加したい!」と笑顔がはじけました。

令和6年4月27日(土)開催

In 二見

★[体力測定会&ACEボール]

自分に合った無理のない運動ができるように体力測定を行った後、明石で生まれたACEボールをみんなで楽しみました!



魚住の花壇



魚住の花壇には菊桃が花を咲かせています。花期は3月~4月で、花卉が細長く菊の花に似ています。別名は源氏車(ゲンジグルマ)と呼ばれています。江戸時代から鑑賞用に栽培されてきたそうですよ!

In 中崎

令和6年4月15日(月)開催

★[早すぎない!遅すぎない!] 認知症予防~元気アップ講座~]

ふれあいの里の保健師の講話で認知症について「発症を遅らせる」「進行させない」コツを学びました!



コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を合体させた“コグニサイズ”を行いました。体を使った脳トレでいい汗をかきました♪

☆図書コーナー



図書コーナーに新しい絵本が増えました!世界のベストセラー『はらぺこあおむし』、シリーズ270万部超えの人気絵本『その100かいだてのいえ』など子供たちが楽しめる絵本がたくさん!ぜひ、絵本を読みにふれあいの里にお越しください!



参加者募集中!

魚住

★[親子で健康づくり]

日時:6月9日(日)10:30~11:30

場所:ふれあいの里 魚住

対象者:明石市健康推進課の健康運動指導士の指導のもと、親子で楽しく健康体操を行います。

対象者:未就学児親子

定員:15組(30名程度)

費用:無料

申込:5月20日(月)より、窓口または電話、FAXで受付。先着順。

申込窓口:ふれあいの里 魚住

TEL/FAX:078-947-1202



★[シナプソロジー教室]

日時:6月18日(火)14:30~15:30

場所:ふれあいの里 魚住

対象者:簡単な手足の動作に様々な刺激を入れて楽しく脳を活性化させる「シナプソロジー」と肩や腰・足の動きを軽くする体操を行います。

対象者:60歳以上の高齢者

定員:20名

費用:無料

申込:窓口または電話、FAXで受付。先着順。

申込窓口:ふれあいの里 魚住

TEL/FAX:078-947-1202

