ふれあい。さと通信

2024年10月1日

19号

指定管理者 ハートフルしんき



令和6年9月7日(土) 開催

★ 【ふれあい交流会】

エンタメボランティア サークル「びっくり 箱」さんと、楽しい時 間を過ごしました。



前に出て歌ったり、小 噺をしたり、参加型の イベントプログラムで 盛り上がりました!!

In 中崎

令和6年9月26日(木)開催

ln 魚住

★【100歳まで歩ける体づくり】

まずは歩くこと、そ して筋トレをするこ と、5分でもいいか ら外に出ましょう!





自分の体のメンテ ナンスもとっても 大事ですよ!



令和6年9月29日(日)開催

★【オープン健康チェック】

骨密度や血管年 齢・体組成を測定 しました。



一人一人に結果を説明し、改善点について保健師から話を聞きました。

令和6年7月~9月 開催

★【太極拳講座】

ゆっくりとした動き ですが、体幹を意識 するのでいい運動に なります!





太極拳は全身の筋力や バランスが鍛えられ、 転倒防止に効果的!



正しい姿勢を身につけることで、日常の身体の動きもラクになりますよ。



参加者募集中!

★【簡易フレイルチェック会】

日 時:10月20日(日)10:00~11:00

場 所:ふれあいの里 二見

内 容:地域の高齢者に気軽に行えるフレイルチェック

を実施し、ご自身の状態を確認しましょう。

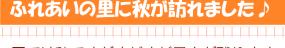
対象者:65歳以上のいきいきパスポート対象者

定 員:20名 **費** 用:無料

申 込:窓口または電話、FAX(住所、氏名、年齢、

電話番号を記入)で受付。先着順。

中込窓口 : ふれあいの里 二見 **TEL/FAX**: 078-943-4001



暦では秋ですがまだまだ暑さが残ります。 ふれあいの里の玄関は秋の飾り付けです。



