



令和6年9月7日(土)開催

In 二見

★[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
断をしたり、参加型の
イベントプログラムで
盛り上がりました!!



令和6年9月26日(木)開催

In 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
から外に出ましょ
う!



自分の体のメンテ
ナンスもとても
大事ですよ!



令和6年9月29日(日)開催

In 中崎

★[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

In 中崎

★[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!

In 二見

★[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。

申込窓口: ふれあいの里 二見

TEL/FAX: 078-943-4001



ふれあいの里に秋が訪れました♪

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。
ご覧ください~!

