



今回のお知らせ内容

- 敬老会が開催されました
- はればれカフェの様子
- 水中歩行運動教室開催中です
- お元気くらぶのご案内

◎敬老会が開催されました

9 月 12 日（火）に敬老会が開催されました。アトラクションでは、しんごう保育園、赤十字奉仕団、乙坂しのぶ一座の皆さんに歌や踊りを披露していただきました。おいしい料理や飲み物を味わいながら、皆さんとても楽しまれていました。来年度の敬老会もご期待ください！



◎はればれカフェの様子

9月26日（火）にムジコクリエイトの皆さんによる交通安全教室が行われました。お話やグループワークを通して、事故を起こさない・事故に遭わないための行動について理解を深めました。



グループワークでは、それぞれの参加者が積極的に意見を交換しました。参加者同士で話し合いながら、歩行者・運転者の安全への意識について改めて考えることができました。健康と安全に心がけ、幸せな村をつくりましょう！

～はればれカフェの開催について～
・場所：総合福祉センター
・日時：毎月最終火曜日 10:00～12:00

年齢を問わずどなたでも参加可能ですので、気軽にお越しください！



◎水中歩行運動教室開催中です

65歳以上で水中運動に興味がある方や、筋力維持・向上のために運動したいと思われる方を対象に開催しています。

年度途中からの参加也大歓迎です！

水中では浮力によって体重が大幅に軽くなるため、腰や足関節への負担が大きく軽減します。

さらに水による抵抗で運動効果が増し、短時間で効率的な全身運動が期待されます！

一緒に水中運動しませんか？



内 容：バーデパークふくちにて1時間程度水中ストレッチやウォーキングをします。

日 程：月2回 金曜日に開催

対象者：65歳以上の方で、水中運動に興味がある方

費 用：入館料（70歳未満：1,120円 70歳以上：710円）、傷害保険料50円

※水着レンタルの場合、別途負担があります。

◆各自、総合福祉センターに集まってください。
総合福祉センターからバーデパークふくちまでの送迎があります。

内容を詳しく知りたい方は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

～お元気くらぶのご案内～

今年度も65歳以上の方を対象に、冬期間、家に閉じこもりがちになるのを予防し、元気にいきいきとした生活をするため、お元気くらぶを開催いたします。

今年度は活動を支援する「サポーター」が会場ごとに必ず1名必要となります。よろしくお願いいたします。

1. 期 間：令和5年11月～令和6年3月末まで
全6回開催

2. 内 容：各常会の集会所等で、手工芸やレクリエーション・体操など、参加した方が話し合っ^てやりたいことを決めます。男性のみの参加也大歓迎です。

3. 参加申込：常会長へお申し込みください。
(常会長は希望者を取りまとめて地域包括支援センターにお申し込みください)
※申し込み順に20会場で開催予定です

4. そ の 他：活動資金として委託料(会場使用料や講師料等)が支払われますが、手工芸品など、個人で持ち帰るものは自費で購入していただきます。

5. 問い合わせ：地域包括支援センター (TEL：61－7560)

