



11月のふれあいセンター



秋が深まり緑の木々たちも紅葉を始めました♪
 枯葉の舞う姿 色鮮やかな秋桜 羽織持っの散歩はいかがですか？



“認知症予防教室” 「にこにこトレーニング」

日 時：11月9日（水）9：30～ 場 所：ふれあいセンター1階
 内 容：「ゆる～い健康体操」
 ※散歩がてら参加してみませんか？

“手話に親しもう♪”

日 時：11月10日（木）10：00～ 場 所：自治会集会所1階
 ※挨拶や歌を覚えてみませんか？



“すくすく広場”

日 時：11月18日（金）10：30～
 場 所：ジェームス山神戸マツダイイベント会場(雨天決行)
 内 容：歯科衛生士による「子どもの歯、あれこれ」
 ※子供さんの歯のこと、相談してみませんか？



“ふれあい喫茶”

日 時：11月25日（金）10：00～ 場 所：ふれあいセンター1階
 ※おしゃべりは自由にできませんが、そろりとやっています♪
 ★少ないですが本もありますよ。美味しいコーヒーのおともにいかがですか？



「ふれあい給食会（福祉部）弁当配布」

第二部

日時：11月25日（金）
 11：30～12：00
 場所：ふれあいセンター玄関
 ※来館時は、足元にお気をつけください。



「リズム体操」

日時：11月19日・26日（土）
 9：30～
 場所：ふれあいセンター1階
 ※楽しく健康になりませんか？





“健康体操①②③”

健康体操が始まりました！①・②・③グループでのスタートとなります！

①・②グループは、毎月木曜日 第1週目・3週目・4週目 午前中（2部構成）
11月17日・24日（木） 9：10～10：10 ①グループ
10：20～11：20 ②グループ

③グループは、毎月火曜日 第1週目・2週目・3週目
11月 8日・15日（火） 9：10～10：00
場 所：ふれあいセンター1階

※最大10名までの参加となりますが、気軽にお越しください。



ラジオ体操

日 時：毎日（雨天除く）
6：30～6：40
場 所：上穂公園（郵便局横）
※どなたでも参加できますよ♪



太極拳

日 時：毎日（雨天除く）
8：00～8：25
場 所：上穂公園（郵便局横）
※体幹を鍛えてみませんか？



「笑顔の広場」

日 時：11月30日（毎月第4水曜日に開催）10:00～（1時間程度）

場 所：つつじが丘ふれあいセンター1階

あんしんすこやかセンターより地域支え合い推進員の方もお越しいただき、地域の情報やお話、お困りごとなどの相談をお受けします。

◆各地区担当 民生委員児童委員◆

1・2丁目 石飛 久美子 706-3577 3・4丁目東 小林 兼一郎 708-4661
4西・5丁目 吉本 純美 706-9069 6・7丁目 中田 尚美 707-4565
主任児童委員 吉原 安紀 709-8066

※ 上記各委員は、福祉関係全般の相談をお受けいたします。また、主任児童委員は、子育ての相談をお受けするとともに、小さなお子様がおられるご家庭や、外出が困難な方のご相談には訪問も致します。お気軽にご相談ください。



和風喫茶は感染予防対策が難しい為、休止継続となります。

～来館時のお願い～

- ・スリッパ・水分は**持参**をお願いします。
 - ・館内は**マスク着用**となります。
 - ・**発熱・咳のある方は、ご遠慮ください。**
 - ・着脱しやすい服装でご参加ください。
- ※ご理解・ご協力宜しくお願い致します。