



12月のふれあいセンター



吐く息は少しずつ白くなり、頬にかかる風も冷たくなってきました。
 少し遅い冬が訪れようとしています♪
 陽射しのある時間に窓を開けて、日向ぼっこなどはいかがですか？
 散歩やお買い物に行くときには、“火の元確認・戸締り確認”を！



“認知症予防教室” 「にこにこトレーニング」

日 時：12月14日（水）9：30～ 場 所：ふれあいセンター1階
 内 容：「タオルで体操・指運動」 持ち物：タオル
 ※気になる方は参加してみませんか？

“手話に親しもう♪”



～ありがとう～

日 時：12月15日（木）10：00～ 場 所：自治会集会所1階
 ※歌を覚えてみませんか？



“すくすく広場”

日 時：12月16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：クリスマス会
 ※親子でクリスマス会を楽しみませんか？



“ふれあい喫茶”

日 時：12月23日（金）10：00～
 場 所：ふれあいセンター1階
 内 容：クリスマス特集 ※人数制限有



“ふれあい給食会（福祉部）弁当配布”

第二部

日時：12月16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：12月10日・17日・24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”

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）

12月1日・15日・22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

12月6日・13日・20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。



“笑顔の広場”

日 時：12月21日（毎月第4水曜日に開催）10:00～（1時間程度）

場 所：つつし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 前川 勝 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。



“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？



ふれあいのまちづくり協議会からのお知らせ

今年最後のセンター行事となります。活動を再開した団体もあれば休止継続中の団体もあります。

感染予防対策を行いながらの活動ありがとうございました。来年も笑顔でお会いできるのを楽しみにしております。 **※文化祭写真をふれあいセンターに掲示しています(年末迄)。ぜひご覧下さい**

年末年始休館期間 ⇒ 令和4年12月28日（水）～ 令和5年1月5日（木）

大掃除⇒令和4年12月27日（火）9時45分～ ※現在利用されているサークルの方々も参加ご協力お願い致します。