



1月のふれあいセンター



兎年は、“飛躍”“向上”の年
 皆様にとってより良い一年が過ごせますように
 今年もよろしく願いいたします m(_)_m
 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：1月11日（水）9：30～ 場 所：ふれあいセンター1階
 内 容：旗揚げ・脳トレゲーム、体操、都道府県ビンゴ
 ※右！左！左！右！懐かしいゲームに参加してみませんか？

“手話に親しもう♪”



日 時：1月12日（木）10：00～ 場 所：自治会集会所1階
 ※挨拶や歌を楽しく覚えてみませんか？

“すくすく広場”

日 時：1月20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)
 ※親子で遊びに来ませんか？



“ふれあい喫茶”



日 時：1月27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、ホッと一息のコーヒーはいかがですか？♪

“ふれあい給食会（福祉部）弁当配布” 第二部



日時：1月27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：1月14日・21日・28日（土）
 9：30～
 場所：ふれあいセンター1階
 ※リズムにのって体操どうですか？

“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）

1月19日・26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

1月10日・17日・24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： 1月25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（12月から担当委員が変わっています）◆

1・2丁目／3・4丁目東 石飛 久美子 706-3577

4西・5丁目 前川 勝 709-8266 6・7丁目 中田 尚美 707-4565

※ 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、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願い

・入館の時には

- ・着脱しやすい服装をお願いします。
- ・「密閉、密集、密接の回避、マスク着用、消毒」をお願いしております。
- ・咳、発熱がある時には、入館はご遠慮ください。
- ・スリッパ・水分持参をお願いいたします。

ご協力、ご理解よろしくをお願いいたします。