



2月のふれあいセンター



2月は和風月名で「如月」と言われています。“万物が春に向けて動き始める月”

寒さはまだまだ厳しいですが、花たちも蕾をつけ始めました♪

短い時間でも防寒対策をして町を散策してみませんか？

要確認⇒

お出かけの時もお家にいる時も“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：2月8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・最後は・・・クイズ or ゲーム

※最後のゲームがどちらになるかは参加あるのみ！

“手話に親しもう♪”

日 時：2月9日（木）10：00～ 場 所：自治会集会所 1階

内 容：「節分」

※節分、豆ってどんな手話かなあ？



“すくすく広場”

日 時：2月17日（金）10：30～

場 所：ジェームス山神戸マツダイバント会場(雨天決行)

内 容：ママによる工作

※親子で遊びに来ませんか？



“ふれあい喫茶”

日 時：2月24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『キッチンカー配食弁当』”

日時：2月24日（金）

11：00～12：00

場所：1丁目自治会集会所

持ち物：弁当代 250円

献立：五目ちらし・味噌汁



“リズム体操”



日時：2月18日・25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）

2月2日・16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

2月7日・14日・21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： 2月22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（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

【お詫び】1月の火曜日健康体操③グループの開催日記載に間違いがありました。

申し訳ありませんでした。

◆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、ご理解よろしく願いいたします。