



# 3月のふれあいセンター



3月は和風月名で「弥生」と言われています。“草木がいよいよ生い茂る月”  
 万物が成長する春の始まりでもあり、旅立ちの季節(とき)でもあります♪  
 大声で泣いて、笑って、春を探しに行きませんか？

**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：3月8日（水）9：30～ 場 所：ふれあいセンター1階  
 内 容：「ピンゴで頭の体操」 持 ち 物：タオル  
 ※ピンゴのゴールに何があるのかは参加してのお楽しみ！



## “手話に親しもう♪”

日 時：3月9日（木）10：00～ 場 所：自治会集会所1階  
 内 容：「ひな祭り会」  
 ※手話でのひな祭り会に参加してみませんか？

## “すくすく広場”

日 時：3月17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：「楽しく歌って遊ぼう！」  
 ※親子で遊びに来ませんか？



## “ふれあい喫茶”

日 時：3月24日（金）10：00～ 場 所：ふれあいセンター1階  
 ※ハーモニカやピアノ、コカリナの演奏で楽しいひと時をいかがですか？

## “ふれあい給食会『弁当配食』”

日時：3月17日（金）  
 11：00～12：00  
 場所：ふれあいセンター玄関  
 持ち物：弁当代200円



## “リズム体操”

日時：3月11日・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）

3月2日・16日・23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

3月7日・14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： 3月22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

国はマスクなど対策の緩和を発表していますが、神戸市からは地域福祉センターは高齢者の利用がほとんどであることから今までの通りの感染予防対策をするように言われています。

従ってつつじが丘ふれあいのまちづくり協議会も今まで通りの感染予防対策を継続します。

ご理解・ご協力をお願いします。