



# 1月のふれあいセンター



明けましておめでとうございます。今年は日々の温度差が大きくなっています。気温の変化に合わせた生活をしてください。今年はインフルエンザとコロナウイルス感染症のダブル流行しています。各自で感染予防の対策をしてください。振り込め詐欺に気をつけましょう。新年の開館は1月9日です。

## ふれまち事業

とんどまつり・防災訓練を1月8日(月)(上穂公園)に行います。風船バレーボール大会は2月3日(土)9:30~12:30 つつじが丘小学校体育館です。ご参加ください。

### “ふれあい喫茶”

日時：1月26日(金)10:00~  
場所：ふれあいセンター1階  
内容：手話で歌おう・ハーモニカ・コカリナ

### “手話に親しもう♪”

日時：1月11日(木)10:00~  
場所：自治会集会所1階  
内容：お正月に関する手話を覚えましょう

### “認知症予防教室”「ここにトレーニング」

日時：1月10日(水)9:30~  
場所：ふれあいセンター1階  
内容：指体操・脳トレ  
・紙風船とうちわを使っのゲーム  
※気になる方は参加してみませんか?

### ”和風喫茶”

日時：1月11日(木)14:00~  
場所：ふれあいセンター2階

### “リズム体操”

日時：1月12・20・27日(土)  
9:30~ 11日は体育館  
場所：ふれあいセンター1階  
※楽しく健康になりませんか?

### “笑顔の広場”

日時：1月24日(第4水曜日に開催)  
10:00~(1時間程度)  
場所：ふれあいセンター1階

### “すくすく広場”

日時：1月19日(金)10:30~  
場所：ふれあいセンター  
内容：ベビーマッサージ

### “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18・25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9・16日(火) 9:10~10:00  
場所：ふれあいセンター1階  
※人数制限はありますが、気軽にお越しください。

### “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?

### “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♪

## ふれまち事業以外の事業・サークル

ふれあい給食(弁当配食) 1月26日(金) 11:00~11:30 自治会集会所  
11:30~12:00 ふれあいセンター

・コーラス 第2・第4木曜日 13:30~16:00 自治会集会所

### ふれあいのまちづくり協議会からのお知らせ

感染予防対策を行いながらの活動です、ご協力をお願いします。

サークルに加入希望の方は、ふれあいセンター行事予定表を参考にして当日代表者に相談を!