



10月のふれあいセンター



今年は残暑が厳しいようです。体調には気をつけましょう。10月12日（土）にはつつじが丘総合防災避難訓練が小学校も登校日にして、実施されます。たくさんの参加をお願いします。10月30日（水）10：00「フレイル予防教室」「高齢者声かけ訓練」が行われます。

ふれまち事業

10月5日（土）9：30 ふれまち役員会、
10月12日（土）9：00～総合防災避難訓練です。
10月30日（水）10：00～「フレイル予防教室」「高齢者声かけ訓練」

“ふれあい喫茶”

日時：10月25日（金）10：00～
場所：ふれあいセンター1階

“手話に親しもう♪”

日時：10月10日（木）10：00～
場所：自治会集会所1階
内容：文化祭に向けて手話歌を覚えましょう。

“認知症予防教室”「にこにこトレーニング」

日時：10月9日（水）9：30～
場所：ふれあいセンター1階
内容：手遊び・脳トレ・輪投げ
※気になる方は参加してみませんか？

”和風喫茶”

日時：10月10日（木）13：00～
場所：ふれあいセンター2階

“リズム体操”

日時：10月26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？

“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♪

“笑顔の広場”

日時：10月23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：10月18日（金）10：30～
場所：ふれあいセンターまたは上穂公園
内容：ミニ運動会

“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）
10月3・17・24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
10月1・8・15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？

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）10月25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！