



11月のふれあいセンター



ようやく秋らしい気候になりました。短い秋を楽しんでください。10月12日（土）にはつつじが丘総合防災避難訓練が行われ、1,000人弱の人が参加しました。11月10日（日）には文化祭があります。子どもたちの作品も展示しますので参加ください。兵庫県知事選挙です。投票しましょう。

ふれまち事業

11月2日（土）9：30～ふれまち役員会・11月10日（日）文化祭
11月17日（日）兵庫県知事選挙・12月15日（日）餅つき大会

“ふれあい喫茶”

日時：11月22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：11月7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：11月13日（水）9：30～
場所：ふれあいセンター1階
内容：片手でペットボトル立て・カップ、
キャップを探して並び替え（2分間）
・脳トレ

※気になる方は参加してみませんか？

”和風喫茶”

日時：11月14日（木）13：00～
場所：ふれあいセンター2階

“リズム体操”

日時：11月9・16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：11月27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：11月15日（金）10：30～
場所：ふれあいセンター
内容：「幼児期の生活リズム」について

“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）
11月7・21・28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
11月5・12・19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）11月22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 11月のみ第1・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！