

新年度サロン始まりました。いつからでもご参加いただけます。

# 上賀茂なごみサロン楽しみにしています!

なごみサロンは、上賀茂にお住まいの65歳以上の高齢者の健康と交流を進めるために毎月開催しています。

介護予防の体操や椅子ヨガ、ゲーム、食事やお茶を飲みながらの語り、子どもたちとの交流などプログラムも季節に合わせて工夫しています。気軽に一度のぞいてみませんか。



ふれあい会-お弁当を囲んで  
楽しい語り

### ▶参加申し込み

- ・ふれあい会 : 参加費 300 円 (昼食付き) 事前に申し込んでください。  
 <申込先> 老人福祉員  
 社協役員 岩井(いわい) 781-1556 蔭池(こもいけ) 791-2044
- ・すこやか学級 : 無料 当日直接会場の上賀茂会館にお越しください。



椅子ヨガ講師  
蔭池早希先生

今年度第一回は、四月二〇日(金)に開催。椅子ヨガとアヤメの折り紙、なごみ喫茶。第二回は、五月一四日(金)、同じく椅子ヨガとなごみ喫茶で、この日は童心に帰って紙飛行機飛ばしを楽しみました。

## 第1・2回すこやか学級

4月20日(金) 5月14日(金) 13:30~

昨年度から始まったすこやか学級の「椅子ヨガ」がシニアにも優しいと好評で、毎回三十名を超えて参加があります。



折り紙

いずれがアヤマカカツバタ

### 平成30年度 上賀茂なごみサロン今後の予定

月	日	曜	開始	事業	内容
6	15	金	13:30	すこやか学級	体操・喫茶・うちわを作ろう
7	6	金	13:30	ふれあい会	夏菓子・体操・折紙
	20	金	13:30	すこやか学級	体操・喫茶・ゲーム
9	4	火	12:00	ふれあい会	昼食・体操・歌って元気に
				計画中	敬老会
10	10	水	11:45	ふれあい会	ふれあい給食(小学校)・発表
	26	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・作品作り
11	9	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・ゲーム
	22	木	11:00	ふれあい会	焼き芋大会(幼稚園)
12	21	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・作品作り
1	18	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・ゲーム
	29	火	12:00	ふれあい会	新年会
2	15	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・作品作り
3	2	土	10:00	ふれあい会	ひな祭り発表会(こども園)
	15	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・ゲーム

(都合で変更の場合があります。詳細は各事業ごとにお知らせいたします。)

今年度第一回は『ふれあいひろばの歌』を皆さんで合唱、久々に昼食を囲んでお話も弾みました。  
 続いて北区地域介護予防推進センターの藤林通代氏から「健康長寿 毎日の食事を考えよう 目標・一日一〇食品群を食べましょう!」と題して健康長寿を送るための食事についてお話を伺いました。

## 第二回ふれあい会 五月二日(火) 13:00~



グループに分かれて、おかずの写真を組み合わせるゲームを交えたおはなしで、楽しみながら食の大切さについて学ぶことができました。



### 健康長寿のために 一日10食品群を食べましょう

