

なごみサロンで ころもからだも リフレッシュ!

なごみサロンは、**上賀茂にお住まいの65歳以上の高齢者**の方の健康と交流を進めるために、毎月開催している上賀茂社協の事業です。介護予防の体操や椅子ヨガ、ゲーム、作品作り、食事やお茶を飲みながらの語らい、そして子どもたちとの交流など、季節に合わせてプログラムを工夫しています。

お友達と一緒に、もちろんお一人でも、気軽に一度のぞいてみてください。お待ちいたしております。

9月ふれあい会

『軽い体操とみんなで歌おう!』

- ・日時: 9月4日(火) 12時~
- ・場所: 上賀茂会館
- ・内容: 昼食会



軽い体操「HAPPY☆キタエちゃん体操」

岩本晶子さん

軽い体操で元気に暑さを吹っ飛ばそう

北区地域介護予防推進センター 藤林通代さん

みんなで歌おう(音楽レクレーション)森路京子さん

誕生会 6~9月生まれの方

- ・参加費 300円(昼食付き)

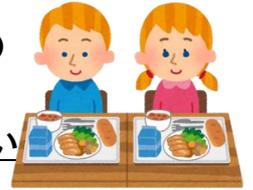
出欠は担当の老人福祉員さんまで連絡ください

10月ふれあい会

『ふれあい給食』

(小学校で子どもたちと給食を食べながら交流をします)

- ・日時: 10月10日(水) 11:45~13:00
- ・場所: 上賀茂小学校
- ・参加費 300円(昼食付き)



▶ふれあい会参加申し込み
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

蔦池(こもいけ) 791-2044

『上賀茂なごみサロン』今後の予定

月	日	曜	開始	事業	内容
9	4	火	12:00	ふれあい会	昼食・体操・歌
	19	水	11:00	敬老会	宝ヶ池プリンスホテル
10	10	水	11:45	ふれあい会	小学校給食交流・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	上賀茂幼稚園やきいも交流
12	21	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・作品作り
	18	金	13:30	すこやか学級	椅子ヨガ・喫茶・ゲーム
1	29	火	12:00	ふれあい会	新年会
	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	上賀茂こども園ひな祭り
	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します。)

10月すこやか学級

- ・日時: 10月26日(金) 13:30~15:00
 - ・椅子ヨガ(再開します), 喫茶, 作品作り
 - ・参加費無料
- 当日, 直接会場の上賀茂会館にお越しください。

▶お問い合わせ

社協役員

岩井(いわい) 781-1556

蔦池(こもいけ) 791-2044



6月のうちわづくり

椅子ヨガ講師
蔦池早希先生

第3・4回すこやか学級

6月15日(金) 7月20日(金) 13:30

第三回の健康すこやか学級は、六月十五日(金)に開催しました。北区の健康づくりアドバイザの岩本晶子さんの指導で「キタエちゃん体操」(初級・中級)と、うちわに書や絵を描く創作活動を行いました。七月の第四回は、同じくキタエちゃん体操と、「テーブルカーリング」のゲームで遊びました。オリンピックで一躍有名になったカーリングですが、こちらは、氷上ならぬテーブルの上で、ペットボトルのキャップをはじきまです。皆さん思いのほか熱くなつて楽しんでいました。



第三回の健康

すこやか学級

は、六月一五

日(金)に開催

しました。

北区の健康づ

くりアドバイ

ザーの岩本晶子

さんの指導で「キ

タエちゃん体操」(初

級・中級)と、うちわ

に書や絵を描く創作活

動を行いました。

七月の第四回は、同

じくキタエちゃん体操

と、「テーブルカーリン

グ」のゲームで遊びま

した。オリンピックで

一躍有名になったカー

リングですが、こちら

は、氷上ならぬテー

ブルの上で、ペット

ボトルのキャップをは

じきまです。皆さん

思いのほか熱くなつ

て楽しんでいました。