

「健康ふれあいクラブ」

秋の訪れが、日に日に感じられる今日この頃、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、前回の「健康ふれあいクラブ」では、たくさんのご参加をいただき、本当にありがとうございました。今回も工夫を凝らし、第2回を企画いたしましたので、「ご近所」・「お友達」お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。



前回の写真です。

第2回

日時：平成23年9月14日（水曜日）

午前10時～11時30分

場所：いきいきサロン（中川出張所2階）

「工作教室」・「チューブ体操」・「茶話会」

工作教室

紙を使って、世界でたったひとつ、あなただけの「手作りのかご」を作ってみましょう。



第1回 チューブ体操では

チューブを使って筋力運動を行います。少しの力で伸びるゴムなので、無理なく運動できます。物を持ったり歩いたりする日常生活に必要な筋力を保っていきましょう。



茶話会では

久しぶりにお会いする方々とも、ゆっくりお茶を飲みながらお話しをしていただく事を考えています。



◎体操を行いますので、動きやすい服装と飲み物などの水分をご持参ください。

◎中川学区にお住まいの方なら、どなたでも参加できます。

◎送迎なども、考えていますのでお近くの中川社会福祉協議会委員にお申し出ください。

主 催：中川社会福祉協議会

お問い合わせ先

中川社会福祉協議会会長 中田正信

電話 406-2636

京都市原谷地域包括支援センター

電話 463-1686



お気軽に、
お越しください。
お待ちしております。



先日は、第2回「健康ふれあいクラブ」にご参加くださいました、本当にありがとうございました。今回は、「手作りかごの作成」とチューブ体操でした。ご参加いただいた皆様だけでなく、社会福祉協議会のスタッフも大変楽しい時間を過ごさせていただきました。これもご参加いただいた皆様のご協力のおかげと、心から感謝いたしております。

9月21日に予定しておりました「交通安全教室」は、残念ながら台風のため中止しましたが、また改めて企画させていただきたいと思えます。ご期待下さい。



◎次回開催予定：11月9日（水）

つきましては、「次回にはこんな事をしてほしい」などのご要望がございましたら、お近くの社会福祉協議会メンバーまで、ご連絡ください。

中川社会福祉協議会 会長 中田正信

「こんな事をしてほしい。」
