



令和3年 12月 中川福祉会館だより

毎月20日発行

現在、再開している事業

- 講座… 書道／英会話／大正琴／俳句／華道／手芸／ヨガ／健康太極拳
いきいき健康塾／健康体操／座つてのんびり体操
- 認知症予防事業 ■ 医師による健康相談 ■ 各種イベント・己書・シアター

上記以外の講座、すべての同好会、囲碁や将棋、入浴、卓球などの自由利用、図書・新聞等の閲覧については当面の間休止とさせていただきます。また、作品展・3館合同詩吟大会・紅白歌合戦などの行事も中止となります。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

※まん延防止等重点措置および緊急事態宣言の発令期間中は全て中止となります。

紅葉がきれいな
時期ですね(*^^*)



どこかにキツネが
隠れてる…?

今年も新型コロナウイルスと
インフルエンザの同時流行が
懸念されています。

マスク着用・うがい・手洗い
などの感染対策、十分な睡眠
と栄養をとって

元気に過ごし
ましょう！！



12月イベントのお知らせ

【お申し込み方法についてのお願い】

◎お申し込みは受付または電話にて承ります。※ただし電話申込みは若干名

◎12月イベントに申し込める数は、**1人最大3つまで**とさせていただきます。

★11/22(月)申込み開始のもの …最大1つまで

■11/25(木)申込み開始のもの …最大2つまで

♥「中川シアター」「健康相談」はイベント申込み数に関係なく参加できます。
より多くの利用者様にご参加いただく機会をつくるためご協力をお願い致します。

↓ ★11/22(月)から申込み開始 (最大1つまで)

中川
初企画☆

★リトミック体操 ~音楽で脳と体を活性化させよう~

12/1 (水) 13:00 ~ 14:00 定員15名

先生のキーボードに合わせて体を動かしましょう♪
リズムを感じて心も体もウキウキ☆脳を若返らせよう!



★フレイル予防体操 フレイルとは? → 加齢にともない心身の機能が低下すること

12/8 (水) 13:30 ~ 15:00 定員15名

※毎月連続でのお申込みはご遠慮下さい

虚弱体質にならないように筋トレをして健康寿命を延ばしましょう!

ペットボトル500ml
持ってきてね!



↓ ■11/25(木)から申込み開始 (最大2つまで)

■サニークラフト「どんぐりで作る 森の仲間たち」

12/8 (水) 10:00 ~ 12:00

定員15名 参加費: 100円

※事前集金するため来館してお申込みください



■ボッチャ体験会 東京パラリンピックの正式競技です!

ボッチャとは、ボールを転がして的確(まと)にどれだけ寄せられるか競う
カーリングのようなゲーム。ルールを覚えて一緒に楽しみましょう!

12/8 (水) 13:00~ / 14:00~

12/25 (土) 10:00~ / 11:00~

各1時間程度

定員各8名



■体操中心の新イベント『みんな笑顔で♪ ええがね体操』

①12/10 (金) 13:30 ~ 14:30

②12/13 (月) 10:00 ~ 11:00

①②いずれか選択 定員6名

ホームエクササイズ・リズム体操・脳トレクイズなど

認知症予防リーダーさんと一緒にカラダを動かすきっかけを作りませんか? ☺

