



# 令和4年 1月

## 中川福祉会館だより

今年も残すところあとわずかとなりました。閉館続きの一年でしたが、ご利用いただきありがとうございました。現在、来年4月から始まる新年度趣味講座・スマイル（認知症予防教室）の準備を進めております。来月号には募集の案内を掲載する予定をしておりますので今しばらくお待ちください。

なお年末年始の期間 12/29(水)～翌年1/3(月) は休館となります。来年も皆様健康で充実した毎日を過ごせますようお祈り申し上げます。良い年をお迎えください！

### ★1/11(火)から囲碁・将棋を再開します！

従来通りではなくコロナウイルス感染対策を実施しながら再開しますので、利用前に受付で事前説明を受けてから参加してください。

#### 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／座ってのんびり体操
- 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、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。

### 11/17 健康講話の振り返り

#### テーマ「新型コロナウイルスとその後」 担当：坂野医師

昨今のコロナ禍の状況として、ワクチン接種率の増加や「点滴薬」「飲み薬」などの治療薬の開発が進んでいること、3回目のワクチン接種が開始されていることからウイルスがなくなったわけではないけれど、今後も『Withコロナ』として恐れることなく今までと同様に手洗いや咳エチケット・マスク着用などをしっかり行うことが大切だとお話をされました。

一人ひとりが感染予防を心掛けることで自分の身体を守り、また相手を思いやることに繋がります。今年もインフルエンザが流行する時期になりましたので予防接種をお忘れなく！（^o^）



## ★ 12/22(水)から申込み開始 (最大1つまで)

### ★ みんな笑顔で♪ ええがね体操



① 1/7 (金) 13:30 ~ 14:30

② 1/13 (木) 13:30 ~ 14:30 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すか? ☺

### ★ 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

1/20 (木) 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!



## ■ 12/24(金)から申込み開始 (最大2つまで)

### ■ サニークラフト「開運★熊手」

1/19 (水) 13:30 ~ 15:00

定員15名 参加費: 200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!

1/19 (水) 13:00~ / 14:00~

1/29 (土) 10:00~ / 11:00~

各1時間程度

定員各8名



### ■ 株式会社明治 協賛

健活セミナー

『食べる事!』~人生100年時代を生きる~

1/14 (金) 13:30 ~ 15:00 定員18名

健康のカギは口から食べる事! 口腔ケア・運動・栄養から長生きのコツを学びましょう。体操もしますよ☆

