



毎月20日発行

令和4年 8月 中川福祉会館だより

暑い夏がやってきました！夏バテ予防をして元気に過ごしましょう☆

- のどが渇かなくてもこまめに**水分補給**！**塩分補給**も忘れずに！
- 扇風機や冷房、打ち水などで**快適な温度**と**湿度**を保ちましょう！
- 外出時は**日傘**・**帽子**で直射日光を避ける！屋外活動には**冷却グッズ**が便利！



8月イベントのお知らせ

各イベントの受付開始日にあわせてお電話または来館にてお申込みください😊

中川シアター『シンク・オア・スイム』★8/1(月)から受付開始

8/15(月)・17(水) … 10:00～

8/16(火)・18(木)・19(金) … 13:00～ 定員各12名

実話を基にしたフランス版ウォーターボーイズ！さまざまな人生の問題を抱えた中年男性たちがシンクロで輝きを取り戻せるか！？
結果は見てのお楽しみ～(^o^)/ 暑い夏を涼しく楽しもう！



リーダーサロン

★8/8(月)から受付開始

8/22 (月) 10:00 ～ 11:30 定員12名

認知症予防リーダーさん企画のサロンです😊
ホームエクササイズ、お口の体操、昔の思い出話など…
毎月どんなことをするかお楽しみに☆



認知症予防リーダーとは？

認知症予防に関する知識や手法を学び地域のサロン等で活動されている方たちです

ボッチャゲーム

★8/9(火)から受付開始

8/23 (火) ①13:00～14:00 / ②14:00～15:00 定員8名

ボッチャとは、ボールを転がしての(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。
ルールを覚えて対戦してみよう！



サロン おいでやす♪(※7月と同じ内容) ★8/12(金)から受付開始

8/26 (金) 13:30 ~ 15:00 定員12名

体操・脳トレ・ぬり絵…何をするかお楽しみに☆
一緒に笑って楽しく **頭**も**心**も活性化!!
みなさんこそっておいでやす~♪



フレイル予防体操

★8/16(火)から受付開始

8/30 (火) 10:00 ~ 11:30 定員20名

フレイル(虚弱)とは? ➡ 加齢にともない心身の機能が低下すること
虚弱体質にならないように運動をして健康寿命を延ばしましょう!
※毎月連続でのお申込みはご遠慮ください



サニークラフト「紙で作る蓮の花」 ★8/16(火)から受付開始

※事前集金のため来館してお申込みください

8/30 (火) 13:30 ~ 15:00

定員20名 参加費: 200円

持ち物: ハサミ、工作用のり又は木工用ボンド



リトミック体操 ~音楽でココロと体を元気にしよう~

★8/17(水)から受付開始

8/31 (水) 13:00 ~ 14:00 定員12名

先生のキーボードとリズムで心を軽くしませんか?
みんなで楽しく体を動かせば
心もウキウキ♡ 元気UP!!



医師による健康相談

当日お申込みOK

◎ 8/4 (木) 13:30 ~

担当: 小塚医師 (両日とも)

◎ 8/25 (木) 13:30 ~

定員5名



病院に行くまでもないけれど気になることがある方、お気軽にご相談ください。