



令和4年 9月

毎月20日発行

中川福祉会館だより

9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☺

サロン おいでやす♪

★8/23(火)から受付開始

9/6 (火) 10:00 ~ 11:30 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!!**
みなさんこそっとおいでやす~♪

※ 8月参加された方は10月以降にお申込み下さい



花育 アロマキャンドル

★8/25(木)から受付開始

9/8 (木) ①13:30 ~ 14:30

②14:30 ~ 15:30

定員各10名 参加費：400円



中川シアター『人生に乾杯!』

★8/29(月)から受付開始

9/12(月)・14(水) … 10:00~

9/13(火)・15(木)・16(金) … 13:00~ 定員各10名

思わずふふっと笑っちゃう、老夫婦の逃避行ハートフルコメディ!
苦しい生活のなか、愛する妻のために夫が決行したのは
“やさしい”銀行強盗…?! スローテンポで心がほんわかします♡



リトミック体操 ~音楽でココロと体を元気にしよう~

★9/1(木)から受付開始

9/15 (木) 10:00 ~ 11:00 定員12名

先生のキーボードに合わせて体を動かしましょう☆
スマイルの受講生たちと一緒に元気UP!!



リーダーサロン

★9/6(火)から受付開始

9/20 (火) 13:30 ~ 15:00 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

フレイル予防体操

★9/8(木)から受付開始

9/22 (木) 10:30 ~ 11:30 定員12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筋トレ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



ボッチャゲーム

★9/10(土)から受付開始

9/24 (土) ①13:00~14:00 / ②14:00~15:00 定員8名

ボッチャとは、ボールを転がして的(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！



サニークラフト「彼岸花の一輪挿し」

★9/15(木)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

9/29 (木) 13:30 ~ 15:00

定員17名 参加費：150円

持ち物：スティックのり、木工用ボンド、ハサミ



医師による健康講話・相談

★健康講話 8/24(水)から受付開始

◎健康講話『最近、物忘れが激しくなっていませんか？』

9/7 (水) 14:00~15:00 定員15名 (担当:坂野Dr)

◎健康相談 (担当:小塚Dr) 日程の詳細はお問合せください

お医者さんによる
健康のお話です！
ぜひご参加ください