



令和5年 3月

毎月20日発行

# 中川福祉会館だより

## 令和5年度 趣味講座・スマイル・リーダー養成講座 各種お申込み受付中！！

【申込期間】 いずれも **令和5年 2/28(火)まで** (電話申込み不可)

お申込み時に必要なもの：**利用証** (初めての方は**本人確認書類**が必要)

趣味講座の一覧・各種申込書は受付にて配布中です。ご来館のうえお申込み下さい☺

### スマイル(認知症予防教室)

認知症を予防したい方へ！**体操・音楽  
口腔ケア・栄養**など様々なプログラムを  
実施して一緒に**認知症を予防**しましょう！

【対象】 市内在住の**65歳**以上の方  
(他館で申込みされていない方)

【期間】 4月～9月の6か月間 (週1回)  
火・木・金曜 10時～12時  
いずれか1クラスを選択

【参加費】 無料 ※材料費は実費

【定員】 1クラス12名 (新規優先で抽選)

### 認知症予防リーダー養成講座

人のために役立つことをしてみませんか？  
認知症予防に関する**知識・手法**を学び、  
**地域に広めていただくボランティア**の方を  
養成します。卒業後は高齢者サロンや認知  
症カフェなどで活躍していきましょう！

【対象】 市内在住の**60歳**以上の方

【期間】 4月～5月の2か月間 (全8回)  
主に金曜日 13:30～15:30

回想法・コグニサイズ外部研修あり

【参加費】 無料 【定員】 5名 (先着順)

### いつでも申込みOK

#### スマホよろず相談

**3/16(木) 10:00～11:00**

※専門的な質問や個人情報に関わる内容には  
お答えできません (1人15分程)



#### 健康相談 担当：坂野医師

**3/1(水) 13:30～14:30**



### 当日 受付します

#### ボッチャ

**3/27(月)、28(火) 10:00～12:00**

※初めての方は説明を受けてご利用願います  
※ルール指導者なし



#### 卓球 毎週 火・水・木曜日

**13:00～16:00**

※初めての方は説明を受けてご利用願います



# 🍵🌸🌸🌸👸🌸🌸🌸 3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📞

## フレイル予防体操 (担当：認知症予防リーダー) ★2/24(金)から受付開始

**3/10 (金) 10:30 ~ 11:30 定員12名**

カラダを動かすキッカケづくりに♪みんなで元気よく体操して  
フレイル(虚弱)を予防しましょう! ※毎月連続でのお申込みはご遠慮ください



## シアター🎬『今日も嫌がらせ弁当』 ★2/27(月)から受付開始

**3/13(月)・15(水) … 10:00~**

**3/14(火)・16(木)・17(金) … 13:00~ 定員12名**

シングルマザーのかおりが反抗期が始まった娘に対して、卒業までの3年間「嫌がらせ弁当」で反撃をはじめて・・・?!

「嫌がらせ」といっても手間日かけた美味しそうなお弁当。お互い反発しながらも母親の愛情が感じられる映画にはホロリときます。



## サロンおいでやす♪

★3/11(土)から受付開始

**3/20 (月) 13:30 ~ 15:00 定員12名**

ストレッチ、簡単マッサージ、コグニステップで身体を動かそう! たのしい脳トレで笑って五感を刺激しよう☆

※2月参加された方は4月以降にお申込み下さい



## サニークラフト「ミモザのリース」

★3/13(月)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

**3/27 (月)**

①**10:00~11:30** ②**13:30~15:00**

①②**どちらか選択 定員各10名**

**参加費：350円 持ち物：ハサミ**

材料はフェイクフラワー。グルーガンを使用します

