

りょくえん

緑苑の地域福祉を考える情報誌



「まなびの森 イチョウ並木・紅葉」(各務原市)

第147号
11
2024

あらゆる事象は心の反映である。したがって純粋な心で
ひたすら念じ続けられれば、たいがいのごときは成就する

実業家 稲盛和夫の名言より



~第10回~ 健康フェア・ふらっと感謝祭



11月17日(日)

11:00~15:00



会場: 緑苑小学校体育館

■フレイルチェックでフレイル予防!

- * 記述測定
- * からだ測定(運動、口腔、聴覚)

■健康度をチェック

- * ベジチェック
- * 骨健康度測定器
- * 健康相談など
- * 血管年齢チェック
- * 認知症簡易テスト
- * 軽体操
- * AGEsセンサー(老化物質の蓄積状況チェック)

午前の部: 11時~12時 午後の部: 13時~14:30

【無料】

クッキーにデコペンで描こう
手打ちそば試食(80食)

【100円】

飲み物(手作りクッキー付き)
おにぎり ・ 豚汁

【廊下にて】

新鮮野菜販売

【運動場では】

- * ミニ運動会
- * キッチンカーも



みんなで楽しみましょう!

各務原市緑苑地区社会福祉協議会

各務原市緑苑中1-6

☎058-227-0483

E-mail: flatryokuen@yahoo.co.jp



facebook

緑苑地区社協だより

右側の二次元バーコードを読みこむか、facebookで「緑苑地区社協だより」を検索してください。



ふらっと 11月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
28 10月 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ シ ランチで集まろう きのごご飯 *要申込	29 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ 自由にお越しください 生き生きサポート相談	30 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ 自由にお越しください 生き生きサポート相談	31 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ 自由にお越しください 生き生きサポート相談	1 11月 写経 般若心経を書きましょう お大師様とつれづれなるまま シ 健康体操 体を楽しく動かします
4 振替休日	5 麻雀 お互いに譲り合って楽しみま しょう～ 麻雀 楽しみながら頭の体操	6 シ ゆる体操 普段気軽にできるストレッチな ど運動不足解消 自由にお越しください 生き生きサポート相談	7 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 シ 折り紙 山折り谷折り、お気軽にどうぞ	8 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ イ パソコン&スマホ相談会 内容を連絡頂けましたらス ムーズ
11 囲碁 指導していただけます お気軽にどうぞ イ 日常文字 語らいも楽しく文字練習	12 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ 自由にお越しください 生き生きサポート相談	13 シ 和みのヨーガ 身体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当てです 初めての麻雀 初心者対象です。	14 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ イ 将棋で集まろう 初心者大歓迎！	15 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ 自由にお越しください 生き生きサポート相談
18 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ イ かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参く ださい	19 イ 写経 10時～ シ のびのび体操 11時～ 姿勢がよくなります～ シ 己書 ▶筆ペン、紙をご持参ください	20 シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ 絵筆を持って楽しく イ 福祉何でも相談 シ 水彩画	21 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ シ 誤嚥予防を楽しく むせを防ぐための簡単な予防法 気軽に参加しませんか～	22 お休み
25 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	26 シ お抹茶をたのしみましょう 至福のひと時をお気軽にどう ぞ。 予約はいりません 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	27 シ 和みのヨーガ 10時30分～ 身体が硬くても大丈夫 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	28 イ 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具持参くだ い シ ビデオ鑑賞 迫力ある大きな画面。 イ 簡単ソーイング	29 イ 大人のぬり絵 ▶色鉛筆をご持参下さい 簡単なデザインから始めます 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～



健康フェア・ふらっと感謝祭 17日(日)

今年の会場は緑苑小学校の体育館でおこなうことになりました。運動場ではミニ運動会が開催され、世代を通して楽しんでいただきたいとの思いから、まつり実行委員会との共催、初めての試みです。タクシーも相乗りで片道100円で利用できます。また、環状道路をまつり実行委員会の自動車が無料で巡回します。秋の一日をご家族、友人お誘い合わせて、フレイル予防、ミニ運動会に参加して楽しんでみませんか～

時間：午前10時～12時(上段)、午後1時～3時(下段)

場所：イ イベント室、シ 集会室、ダ 談話室

ドリンクメニュー
 ドリップ珈琲(アイスも可)、紅茶、お茶
 カフェオレ各100円(お菓子付き)

ランチメニュー
 うどん 250円