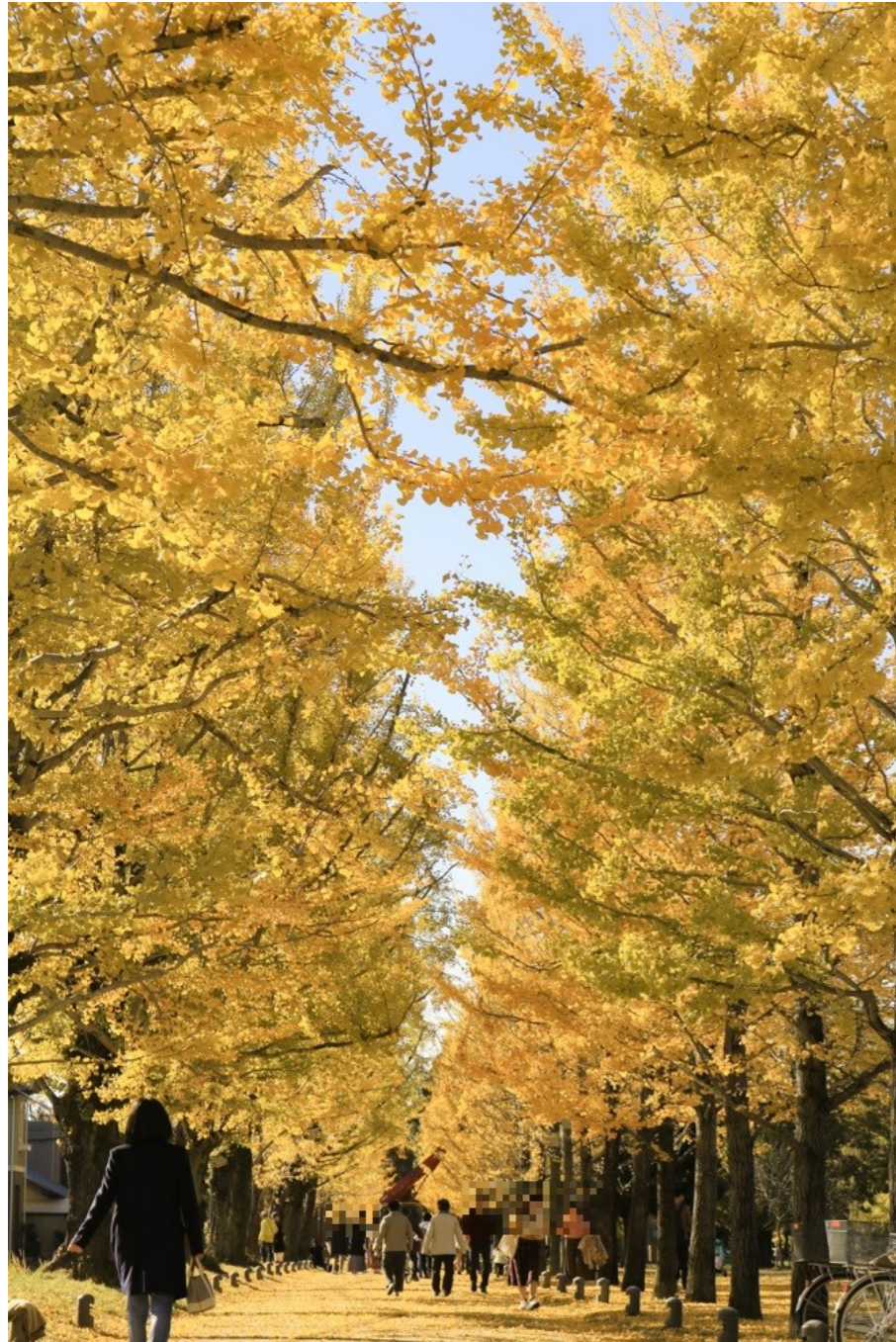


# りょくえん

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、たいがいのご事は成就する

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
<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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	<b>1</b> 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
<b>4</b> 振替休日	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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
<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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。	<b>14</b> 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！	<b>15</b> 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
<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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～	<b>22</b> お休み
<b>25</b> 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～	<b>26</b> 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～	<b>27</b> 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～	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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