



「昭和記念公園 イチョウ並木・紅葉」(東京都)

実業家 稲盛和夫の名言より

あらゆる事象は心の反映である。したがって純粋な心で  
ひたすら念じ続ければ、たいがいのことは成就する



## ~第11回~ 健康フェア・ふらっと感謝祭

# 11月16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)

#### 【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



相乗り片道100円

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
3 文化の日	4 ダ ご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～ ..... ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	5 ダ ご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～ ..... ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	6 ダ ご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～ ..... ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	7 ダ 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
10 ダ ご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～ ..... ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	11 ダ 麻雀 お互いに譲り合って楽しみま しょう～ ..... ダ 麻雀 楽しみながら頭の体操	12 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 ..... ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	13 ダ 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	14 ダ ご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
17 ダ 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	18 ダ ご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～ ..... ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	19 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 ..... ダ はじめての麻雀 初心者対象です。	20 ダ ご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！	21 ダ ご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～ ..... ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
24 ダ ご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	25 イ 写経 10時～ シ のびのび体操 11時～ 姿勢がよくなります～ ..... シ お抹茶をたのしみましょ う 至福のひと時をお気軽に！	26 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	27 ダ ご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～	28 ダ ご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 ビデオ鑑賞 迫力ある大きな画面。
1 12月 ダ 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～ ..... ダ ご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～	2 シ 己書 ▶筆ペン、紙をご持参ください ..... ダ ご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～	3 シ 和みのヨーガ 身体が硬くても大丈夫 ..... ダ ご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～	4 イ 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具持参くだ い ..... ダ ご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～	5 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 ..... ダ ご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 16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 300円