

りょくえん

緑苑の地域福祉を考える情報誌



「大安寺川の桜」

写真提供 緑苑 A.K さん

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

※ご意見・ご要望等は上記連絡先まで



facebook

緑苑地区社協だより

右側のQR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。



第164号

4

2026

やっつてみせ、言つて聞かせて、させてみせ、ほめて
やらねば人は動かじ 山本五十六(昭和の海軍大将) 名言より

「みんなで歌おう」を行いました！

日時:3月5日(木) 13時30分~

場所:ふらっと

先月から「みんなで歌おう！」をスタートしました。毎月、行います。

まだまだ、参加者が少いので、皆さん、参加をお願いします。

詳しくは、「ふらっと4月予定表の4月2日(木)午後」欄をご覧ください。



歌う前の発声練習の様子

親子で遊ぼう！

毎週、木曜日の午前に「親子で遊ぼう」をふらっとで行っています。

詳しくは、「ふらっと4月予定表」をご覧ください。

今日は、3組の親子が遊びに来てくれました。



緑苑地区社協及びふらっとの住所はこちらのQRコードから読み込んでください。



案内図



◆住所:各務原市緑苑中1-6
◆電話:058-227-0483

ふらっと 4月 予定表

☎058-227-0483

時間：午前10時～12時
午後13時～15時

場所：☑イベント室

☑集会室

☑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

お好み焼き 300円



ミニコンサート 24日金曜
13時30分～14時30分

フルートとピアノのDUOによるミニコンサート。
待ち焦がれていた季節がやってきました。春の香りがするフルートとピアノの音色をお楽しみください。

参加費 500円
申込お願いいたします。

ランチで集まろう 6日(月)



ひじき炊き込みご飯・人参いんげんピーナッツ白和え・大根鶏はさみステーキです。体にやさしいメニュー、ココロもカラダもぽっかぽか。

月	火	水	木	金	
3月 AM 30 PM	AM 31 PM	4月 AM 1 PM	AM 2 PM	AM 4 PM	
<p>☑囲碁で集まろう 初心者大歓迎 囲碁クラブの皆さんに指導していただけです</p> <p>☑日常文字練習 ▶筆、ペンをご持参ください 語らいも楽しいですよ、お気軽にお越しください</p> 	<p>☑麻雀で集まろう 初心者大歓迎 何方でもお気軽に参加できます</p> <p>☑麻雀で集まろう 初心者大歓迎 どうぞお気軽にお出かけください</p> 	<p>☑和みのヨーガ 10:30～ 体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当てです</p> <p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります お気軽にお越しください</p>	<p>☑親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で情報交換、</p> <p>☑みんなで歌おう 懐かしい歌、好きな歌など空オーケストラで楽しんでみませんか 参加費400円</p> 	<p>☑写経 般若心経を書きましょう 集中力向上、ストレス解消</p> <p>☑健康体操 13:30～ フレイル予防でリフレッシュ 水分補給ご持参ください</p>	
AM 6 PM	AM 7 PM	AM 8 PM	AM 9 PM	AM 10 PM	
<p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります どうぞお気軽にお出かけください</p> <p>☑ランチで集まろう 大根鶏はさみステーキなど 参加費500円 申込お願いします 皆さまの参加お待ちしております</p>	<p>☑のびのび体操 11:00～ 姿勢が良くなります お気軽にどうぞお出かけください</p> <p>☑パソコン、スマホ相談 事前に知らせていただけます 対応スムーズ</p> <p>☑健康チェック 脳年齢 ベジチェック</p>	<p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります どうぞお気軽にお出かけください</p> <p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります どうぞお気軽にお出かけください</p>	<p>☑親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で情報交換、交流 保育士常駐 使用の玩具も衛生面に配慮しています</p> <p>☑将棋を楽しもう 親切に指導していただけます お気軽にどうぞお越しください</p> <p>☑折紙 山折り谷折り変化が楽しみです</p> 	<p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります</p> <p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります</p>	
AM 13 PM	AM 14 PM	AM 15 PM	AM 16 PM	AM 17 PM	
<p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります どうぞお気軽にお出かけください</p> <p>☑かな文字 ▶硯、筆、墨、下敷きをご持参ください お気軽にお越しください</p>	<p>☑写経 般若心経を書きましょう 集中力向上、ストレス解消、心の安定、脳の活性化の効果があるとされています</p> <p>☑己書 ▶筆ペン、紙をご持参ください お気軽にお越しください</p>	<p>☑和みのヨーガ 10:30～ 体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当てです</p> <p>☑水彩画を楽しもう 初めての方もどうぞ</p> <p>☑福祉何でも相談 元市社協の社会福祉士対応 安心して、ご相談にどうぞ</p> <p>☑初心者麻雀 初心者の方対象です。親切に指導していただけます</p>	<p>☑親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で情報交換、交流 保育士常駐 使用の玩具も衛生面に配慮しています</p> <p>☑シネマ鑑賞 「命の停車場」主演吉永小百合西田敏行(医療関係の内容) 午後の一時を映画で楽しみましょう</p>	<p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります お気軽にお越しください</p> <p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります お気軽にお越しください</p>	
AM 20 PM	AM 21 PM	AM 22 PM	AM 23 PM	AM 24 PM	
<p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります どうぞお気軽にお出かけください</p> <p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります どうぞお気軽にお出かけください</p>	<p>☑ご自由にお越しください お気軽にお越しください</p> <p>☑お抹茶をたのみましょう 至福のひと時をお楽しみください。 お気軽にどうぞ。 参加費450円</p> 	<p>☑ゆる体操 10:00～ 普段気軽にできるストレッチ フレイル予防で健康寿命を伸ばしましょう</p> <p>☑ご自由にお越しください 生き生きサポート 相談もあります お気軽にお越しください</p>	<p>☑親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で情報交換、交流 保育士常駐 使用の玩具も衛生面に配慮しています</p> <p>☑誤嚥予防を楽しもう 腹式呼吸でむせ予防、ピアノ伴奏で歌いましょう</p> <p>☑折紙 日本伝統文化で楽しみませんか</p>	<p>☑大人のぬりえ ストレス軽減、集中力向上、認知症予防、リフレッシュ効果が期待できます。 気楽にお越しください</p> <p>☑ミニコンサート 13:30～ フルートとピアノのデュオコンサート。息の合った演奏をお楽しみください。申込よろしくお願ひ致します</p>	
AM 27 PM	AM 28 PM	AM 29 PM	AM 30 PM	5月 AM 1 PM	
<p>☑囲碁で集まろう 初心者大歓迎 お気軽にお出かけください</p> <p>☑日常文字練習 ▶筆、ペンをご持参ください 会話も楽しめます お気軽にお越しください</p>	<p>☑麻雀で集まろう 初心者大歓迎 どうぞお気軽にお出かけください</p> <p>☑麻雀で集まろう 初心者大歓迎 どうぞお気軽にお出かけください</p>	<p>昭和の日</p> 		<p>お休み</p>	<p>お休み</p>