

よけん

緑苑の地域福祉を考える情報誌



「うぬまの森から御嶽山を臨む」

写真提供 緑苑 N.H 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



社協会費が
使われています

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163号

3

2026

人間性や人格、境遇や環境は、思いによって形成される

稲盛和夫(実業家) 名言より

新春 お抹茶を楽しむ会

開催日: 2026年1月4日(日) 開催場所:「ふらっと」

開催時間: 午前の部:10時~12時 午後の部:13時~15時



2026年(令和8年)、最初の恒例行事として、行われました。

今年も、午前の部と午後の部に分けて行いました。

形式も、自由に行いました。新年のご挨拶を兼ねて参加されていました。

皆さん、和気あいあいと楽しそうでした。

ランチで集まろう!

開催日: 2026年1月26日(月)

開催場所:「ふらっと」

開催時間: 12時~



寒い日が続きますが、「おでん」で心も体もぽっかぽかになりました。

皆さん、おいしそうに食べていました。

諸物価高騰のため、参加費は500円でした。

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 3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 27日金曜
1時30～2時30

フルーツとピアノの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ツ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 9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 2 PM	AM 3 PM	AM 4 PM	AM 5 PM	AM 6 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ます</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 9 PM	AM 10 PM	AM 11 PM	AM 12 PM	AM 13 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 16 PM	AM 17 PM	AM 18 PM	AM 19 PM	AM 20 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>🌻春分の日🌻</p>
AM 23 PM	AM 24 PM	AM 25 PM	AM 26 PM	AM 27 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～ フルーツ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>
4月 AM 2 PM	AM 3 PM	AM 4 PM	AM 5 PM	AM 6 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>☑ランチで集まろう ひな祭り寿司 お気軽にお越しください 申込よろしくお願ひいたします</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、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>☑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、心の安定、脳の活性化の効果があるとのこと</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>