

りょくえん

緑苑の地域福祉を考える情報紙



「高遠城址公園の紅葉」(長野県伊那市) 撮影者 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



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170号

10

2026

仏として生きる道は遠いところにあるのではない。すぐそこにある。空海(僧侶) 名言より

「緑苑ふれあい夏まつり」を実施しました

日時:2026年8月16日(日)15:00~19:00

会場:緑苑中公園(雨天決行)

主催:緑苑連合自治会 ふれあいまつり実行委員会

内容はキッチンカー、出店など盛りだくさんでした。

今年も、とても暑かったです。また、夕立もなく、たくさんの方がご来場しました。



「第44回緑苑敬老の集い」のお知らせ

下記の日時で「緑苑敬老の集い」を開催します。

日時:2026年10月18日(日)

10:30~13:20



「各務原市ふれあいバス等懇談会」のお知らせ

下記の日時で「各務原市ふれあいバス等懇談会」を開催します。

日ごろバス利用されている方、

今後利用したいと思っている方、事前申し込み不要で、どなたでも参加できます。



日時:2026年10月28日(金) 13:30~15:00

会場:緑苑中央集会場 (ふらっと)

主催:各務原市 都市活力創造課

*「ふらっと10月予定表」にも載っています。

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

月	火	水	木	金
9月 AM28PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑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	AM29PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑ランチで集まろう 12時～ 栗ご飯 申込をお願いします	AM30PM ☑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 ☑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 参加費500円	10月 AM1PM ☑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 ☑みんなで歌おう 懐かしい歌、思い出の歌など楽しんでみませんか	AM2PM ☑写経 般若心経を書きましょう 集中力向上、ストレス解消、脳の活性化などの効果があると言われています ☑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
AM5PM ☑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 ☑ご自由にお越しください 活き活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	AM6PM ☑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 ☑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	AM7PM ☑水彩画を楽しもう 絵筆を持ったのしく 初めての方もどうぞ ☑ご自由にお越しください 活き活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	AM8PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑将棋を楽しもう ☑折紙 山折り谷折り変化が楽しみです	AM9PM ☑ご自由にお越しください 活き活きサポート相談もあります ☑ご自由にお越しください 活き活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
AM12PM スポーツの日	AM13PM ☑のびのび体操 11:00～ 姿勢が良くなります ☑ご自由にお越しください 活き活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	AM14PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑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	AM15PM ☑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 ☑シネマ鑑賞 ふしぎな岬の物語(主演吉永小百合)喫茶店の女主人の温かい人情を描くドラマです 午後の一時を映画で楽しみましょう	AM16PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑パソコン、スマホ相談 事前に知らせていただけますと対応スムーズ お気軽にどうぞ
AM19PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑ご自由にお越しください 活き活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	AM20PM ☑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らわれます ☑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	AM21PM ☑和みのヨーガ 10:30～ 体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単手当です ☑福祉何でも相談 元市社協の社会福祉士対応 安心してどうぞ至福のひと時をお楽しみください	AM22PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑誤嚥予防を楽しく 腹式呼吸でむせ予防、ピアノ伴奏で歌いましょう ☑折紙 山折り谷折り変化が楽しみです	AM23PM ☑大人のぬりえ ストレス集中力向上、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 ☑ご自由にお越しください 活き活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
AM26PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑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	AM27PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑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 参加費500円	AM28PM ☑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 ☑ふれあいバス等懇談会 13:30～市都市活力創造課 ☑ご自由にお越しください	AM29PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑ランチで集まろう 12時～ 参加費500円 秋の味覚を楽しむ 鮭ときのご飯、ふんわりハンバーグなど 申込をお願いします	AM30PM ☑ご自由にお越しください 活き活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 ☑ご自由にお越しください 活き活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

ふらっと

10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

・展示 水彩画の皆さんの作品です。

・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

・ランチメニュー

ミートドリア 300円

神無月のランチ

10月29(木)

12時～

秋色ご飯「鮭と塩昆布、キノコの混ぜご飯」「ふんわり豆腐ハンバーグ南瓜餡かけ」「柿と大根の甘酢和え」「お麴とほうれん草のおすまし」を予定しております。

秋の味覚を気軽に楽しんでいただけたら嬉しいです

申込お願いいたします。

ふれあいバス等懇談会

10月28日(水)

13:30～15:00

中央集会場。

各務原市都市活力創造課。

日ごろバス利用されている方、今後利用したいと思っている方、ぜひ参加しましょう!!

