



あったかふれあいセンターまちなかサロン かわらばん 令和8年 5月号



新緑がまぶしい気持ちのよい季節となりました。外に出るのが楽しい5月。ぜひ、気軽にまちなかサロンへお立ち寄りください。今月も皆さまのお越しをお待ちしております。

どんなところが分からなくて行くのを悩んでいる方は、いつでもお問い合わせくださいね。



毎月第3水曜日はささえ愛(認知症カフェ)の日
毎回いろいろなテーマで講座を行い、みんなでお昼ごはんを楽しんでいます♪
(今月のメニューはカレーライスです🍛)
※予約制ですので、下記の連絡先までお申込みください。
送迎もありますので、どうぞお気軽にご参加くださいね。
今月は、理学療法士の先生に来てもらって
「転倒しない生活と身体づくり」
のお話をしてもらいます。

日時:5月20日(水)10時半～
参加費 300円
皆さまのご参加お待ちしております。

買い物に行きたいけれど、移動手段がなくて困っている方への生活支援も行っています。
各回6名程度の方を送迎できるようにしています。
お申し込みが多数の場合は、ご相談のうえで調整させていただくことがありますのでご了承ください。
今月は2回の実施となっています。

●実施日●

15日(金)・22日(金)

行先は裏面のカレンダーをご覧ください。
前日までのご予約をお願いします。



おしらせ

4月からまちなかサロンで働くことになりました。古谷恵美です。皆さんと一緒にサロンを盛り上げていけるように頑張ります！
よろしくお祈いします♪



4月のサロンの様子



4月は、折り紙でこいのぼり作りといちご大福風のおやつ作りをしました。



予約・お問い合わせ

はってん:0889-59-2022

新町:080-6384-6487

※参加希望の方は前日までにご予約ください

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---|---|---|---|---|----------|
| |  | 参加されたいところに前日までのご予約をお願いします。 車のマークがある日は送迎もしています。 | | | 1 新町・はってん 百歳体操 | 2 休み |
| 3 休み | 4 休み | 5 休み | 6 休み | 7 新町・はってん 百歳体操 | 8 新町・はってん 百歳体操 | 9 休み |
| 10 休み | 11 山手 13:00~ ※予約してね はってん百歳体操 | 12 新町・はってん 百歳体操 | 13 妙見山 13:00~ ※予約してね はってん 13:00~ ※予約してね | 14 新町 10:00~ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操 | 15 買物支援 13:30~ マルナカ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操 | 16 休み |
| 17 休み | 18 はってん 10:00~ ※予約してね はってん百歳体操 | 19 新町・はってん 百歳体操 | 20 はってん ささえ愛 10:30~ ※予約してね | 21 新町 お弁当の日 ※予約してね 新町・はってん 百歳体操 | 22 買物支援 13:30~ フジ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操 | 23 休み |
| 24 休み | 25 山手 13:00~ ※予約してね はってん百歳体操 | 26 新町・はってん 百歳体操 | 27 妙見山 13:00~ ※予約してね はってん 13:00~ ※予約してね | 28 新町・はってん 百歳体操 | 29 新町・はってん 百歳体操 | 30 休み |
| 31 休み | <p>百歳体操開催日程(筋力・口腔・脳トレの3種類の体操しています)</p> <p>【はってん】月・木曜日 13:30~14:45 火・金曜日 10:30~11:45</p> <p>【新町サテライト】火・金曜日 10:30~11:45 火・木・金曜日 13:30~14:45</p> | | | | | |

妙見山サテライト

13日(水)13時~

【脳トレの日】
コグニサイズや
脳トレプリント
をします。

27日(水)13時~

【物づくりの日】
材料費200円
可愛い小物を作ります

場所:妙見山公園内に
ある交流会館

新町サテライト

14日(木)12時~

【物づくりの日】
材料費200円
可愛い小物を作ります。

21日(木)10時~

【お弁当の日】
お弁当代実費
(500円程度)

場所:新町1-4-1
(フラワーガスさん隣)

はってん

13日(水)・27日(水)

13時~
【カラオケの日】

18日(月)10時~

【物づくりの日】
材料費200円
可愛い小物を作ります。

場所:西糺町10-15
(旧丸跡)

山手町サテライト

11日(月)13時~

【脳トレの日】
コグニサイズや
脳トレプリント
をします。

25日(月)13時~

【物づくりの日】
材料費200円
可愛い小物を作ります。

場所:山手町集会所