

# 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 7月号

いよいよ夏本番。毎日暑い日が続きますが、お変わりありませんか？

サロンでは、今月も楽しいおしゃべりや企画をご用意しています。7月も皆さんのお越しをお待ちしています。



## 6月 サロンの様子

楽しく学び、元気に過ごしました!



**サンキャッチャーづくり♪**  
色鮮やかな作品が完成!  
一人ひとり素敵な仕上がりになりました。



**熱中症予防のお話(ささえ愛)**  
熱中症予防のポイントを学び、  
体操で心も体もリフレッシュしました♪

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。  
これからも楽しい企画を準備してお待ちしています♪

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きますことがありますのでご了承ください。今月は3回の実施となっています。

●実施日●

10日(金)・17日(金)・24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。

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。送迎もしています。

今月はINBODY(体成分分析装置)測定をします。  
自分の身体の筋肉量や水分量を測ってみましょう。

日時:7月15日(水)10時半～  
参加費 300円

### 📞 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
			<b>1</b>  はってん 13:00~ ※予約してね	<b>2</b> 新町・はってん 百歳体操	<b>3</b> 新町・はってん 百歳体操	<b>4</b> <b>休み</b>
<b>5</b> <b>休み</b>	<b>6</b> はってん百歳体操	<b>7</b> 新町・はってん 百歳体操	<b>8</b>  妙見山 お話の日 13:00~ ※予約してね	<b>9</b>  新町 お弁当の日 ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	<b>10</b>  買物支援 13:30~ フジ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	<b>11</b> <b>休み</b>
<b>12</b> <b>休み</b>	<b>13</b>  山手 健康講座 13:00~ ※予約してね はってん百歳体操	<b>14</b> 新町・はってん 百歳体操	<b>15</b>  はってん ささえ愛 10:30~ ※予約してね	<b>16</b>  新町 調理の日 10:00~ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	<b>17</b>  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	<b>18</b> <b>休み</b>
<b>19</b> <b>休み</b>	<b>20</b> <b>休み</b>	<b>21</b> 新町・はってん 百歳体操	<b>22</b>  妙見山 調理の日 13:00~ ※予約してね	<b>23</b>  はってん 調理の日 10:00~ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	<b>24</b>  買物支援 13:30~ フジ ※予約してね 新町・はってん 百歳体操	<b>25</b> <b>休み</b>
<b>26</b> <b>休み</b>	<b>27</b>  山手 調理の日 13:00~ ※予約してね はってん百歳体操	<b>28</b> 新町・はってん 百歳体操	<b>29</b>  はってん 13:00~ ※予約してね	<b>30</b> 新町・はってん 百歳体操	<b>31</b> 新町・はってん 百歳体操	

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)

【はってん】月・木曜日 13:30~14:45 火・金曜日 10:30~11:45

【新町サテライト】火・金曜日 10:30~11:45 火・木・金曜日 13:30~14:45

妙見山サテライト

8日(水)13時~

【お話の日】

空き家対策についての  
講話(市役所より)

22日(水)13時~

【調理の日】

材料費300円  
ちまきとわらび餅を  
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

9日(木)12時~

【お弁当の日】

お弁当代実費  
(500円程度)

16日(木)10時~

【調理の日】

材料費300円  
ちまきとわらび餅を  
作ります。

場所:新町1-4-1  
(フラワーガスさん隣)

はってん

1日(水)・29日(水)

13時~

【カラオケの日】

23日(木)10時~

【調理の日】

材料費300円  
ちまきとわらび餅を  
作ります。

場所:西糺町10-15  
(旧大丸跡)

山手町サテライト

13日(月)13時~

【健康講座】

熱中症対策について

27日(月)13時~

【調理の日】

材料費300円  
ちまきとわらび餅を  
作ります。

場所:山手町集会所