

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 8月号

厳しい暑さが続いています、皆さまお変わりありませんか？ 今月もサロンは涼しくして、楽しい企画をご用意しています。水分をしっかり摂って、一緒に元気に乗り切りましょう！ 皆さまの越しをお待ちしております♪

8月6日(木)のはってんでの百歳体操
はお休みとなります。



認知症家族の会「さくらの会」主催【さくらカフェ】
『認知症かも？と思ったら』～悩まずに、まずは相談を～

- ・日時：8月6日(木)13:30～
- ・講師：諸隈 陽子 先生
- ・参加費：100円(飲み物・ケーキ代)

7月 サロンの様子

楽しく学び、元気に過ごしました！

ささえあいの様子
実習生による熱中症講話・INBODY測定
実習生から熱中症予防について学び、INBODY測定で健康チェックを行いました。

空き家対策についての講話
空き家の現状や対策について、わかりやすく教えていただきました。皆さん熱心に耳を傾けていました。

ちまき・わらび餅づくり
季節の行事に合わせて、みんなで協力しながらちまきとわらび餅づくりに挑戦しました。会話が弾み、笑顔あふれる楽しい時間になりました。

ちまき・わらび餅の完成！
出来上がったちまきとわらび餅を、みんなで美味しくいただきました。手作りならではの味に、「おいしいね」と笑顔が広がりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。
これからも楽しく学び、交流できる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く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●

14日(金)・21日(金)・28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。
い。送迎もしています。

今月は『はってんの夏祭り』をしますよ～♪

内容は来てからのお楽しみです(^▽^)

皆様のご参加お待ちしております！！

日時：8月19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

日	月	火	水	木	金	土
 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						1 休み
2 休み	3 はってん百歳体操	4 新町・はってん百歳体操	5 はってん 13:00～ ※予約してね	6 はってん さくらカフェ 13:30～ ※予約してね	7 新町・はってん百歳体操	8 休み
9 休み	10 山手 お話の日 13:00～ ※予約してね	11 休み	12 妙見山 脳トレの日 13:00～ ※予約してね	13 新町 お話とお弁当の日 10:30～ ※予約してね	14 買物支援 13:30～ マルナカ ※予約してね	15 休み
16 休み	17 はってん 物づくりの日 10:30～ ※予約してね	18 新町・はってん百歳体操	19 はってん ささえ愛 『夏祭り』 10:30～ ※予約してね	20 新町 物づくりの日 10:00～ ※予約してね	21 買物支援 13:30～ フジ ※予約してね	22 休み
23 休み	24 山手 物づくりの日 13:00～ ※予約してね	25 新町・はってん百歳体操	26 はってん 13:00～ ※予約してね 妙見山 物づくりの日 13:00～ ※予約してね	27 新町・はってん百歳体操	28 買物支援 13:30～ マルナカ ※予約してね	29 休み
30 休み	31 はってん百歳体操	①こまめな水分補給 ②しっかり睡眠をとる ③無理をせず、休憩をとるを心がけて、熱中症にならないよう、元気に夏を乗り切りましょう！！ 				

妙見山サテライト

12日(水)13時～

【脳トレの日】
体操やプリントをします。

26日(水)13時～

【物づくりの日】
材料費200円
モールで花のブローチを作ります。

場所:妙見山公園内に
ある交流会館

新町サテライト

13日(木)10時半～

【お話とお弁当の日】
空き家対策についての
講話(市役所より)
お弁当代実費(500円)

20日(木)10時～

【物づくりの日】
材料費200円
モールで花のブローチを作ります。

場所:新町1-4-1

はってん

5日(水)・26日(水)

13時～
【カラオケの日】

17日(月)10時半～

【物づくりの日】
材料費200円
モールで花のブローチを作ります。

場所:西糺町10-15
(旧大丸跡)

山手町サテライト

10日(月)13時～

【お話の日】
空き家対策についての
講話(市役所より)

24日(月)13時～

【物づくりの日】
材料費200円
モールで花のブローチを作ります。

場所:山手町集会所