

第284号  
令和5年7月5日

# ◇成沢は町がひとつのやさしい家族◇ なるさわ福祉だより

発行者：成沢学区コミュニティ推進会福祉委員会広報部 TEL & FAX 35-5628

## 年をとっても元気です (健康クラブへのお誘い)

- 1. 日頃の運動不足を解消、身体を軽く …………… 健康体操
- 2. 子供の頃に戻ってゲームをしよう …………… レクリエーション
- 3. 物忘れはまだまだ …………… 脳トレーニング
- 4. ちょっと早く来て友達との会話が楽しい …………… おしゃべり

\* いつでも参加できます(見学に来てください)

①「成沢健康クラブ」 無料 場所:成沢交流センター  
毎月第1、第3水曜日 10:00~11:30

②「青葉台健康クラブ」 無料 場所:青葉台集会所  
毎月第1、第3木曜日 10:00~11:30

\* 持ち物: 上靴、水分、タオル

問い合わせ: 電話35-5628 成沢地区社協(平日10~14時)



(健康体操)



(レクリエーション)

### 成沢交流センター

#### ★ニコニコ茶話会 (1号室)

7月21日(金)  
生活安全講話(消費生活センター)  
10時~12時 会費¥300

#### ★ふれあい健康クラブ (1号室)

7月 5日(水) スロットカーリング  
19日(水) ミュージックケア  
(市社協)  
10時~11時30分 会費無料

#### ★おもちゃライブラリー(7号室)

7月 6日(木)  
20日(木)  
10時~11時30分 会費無料



### 西一地区 (集会所)

#### ★ニコニコ茶話会

7月 12日(水) 起き上がりカップ  
26日(水) 脚力勝負  
10時~12時 会費無料

### 青葉台地区 (集会所)

#### ★あおば体操クラブ

7月 11日(火)  
脳トレ、リハビリ体操  
25日(火)

脳トレ、リハビリ体操  
10時~11時 会費無料

#### ★さくら火曜会

毎週火曜日  
13時30分~15時30分  
折り紙・手芸・歌 会費無料

#### ★青葉台ふれあい健康クラブ

7月 6日(木) ポケットボール  
20日(木) スティックカーリング  
10時~11時30分 会費無料

### 堂平地区 (集会所)

#### ★ニコニコ茶話会

7月18日(火) 健康講話  
(フレイル予防の食生活)  
10時~11時 会費無料



### 社協会費受付

青葉台集会所 7/17(月)(祝日)  
西一集会所 7/22(土)  
成沢交流センター 7/23(日)  
時間: 10:00~11:00



### 7/8月行事予定

7月6日(木)	定例役員会	13時30分~
7日(金)	あん安ネットワーク部会	10時~
14日(金)	茶話会準備委員会	10時~
18日(火)	企画会	13時30分~
19日(水)	広報編集会議	13時30分~
8月3日(木)	定例役員会	13時30分~
4日(金)	あん安ネットワーク部会	10時~