

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~