

社会福祉協議会だより

朝晩はだいぶ涼しく感じられるようになりましたが、皆様、元気にお過ごしでしょうか？
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋です！美味しいものを食べ、体を動かし、夏の暑さに
疲れた体の生活リズム整えていきましょう！

～ 今月の予定 ～

健康すこやか体操



10月7日(水)

午前10時30分～12時
中唐戸児童館

次回 11月4日(水)



タオルを使って、だれでも楽しくできる
体操です。間違い探しなど、頭の体操などで
楽しいひとときを過ごしています♪

健康すこやかヨガ



10月19日(月)

午前10時30分～11時30分
中唐戸児童館

持ち物… マットかバスタオル・お茶
〈中唐戸児童館にお尋ねください。〉



次回 11月9日(月)

健康すこやか教室

10月21日(水)

午前10時30分～12時 中唐戸児童館
タイトル

『質の良い睡眠で自律神経を整えましょう』

講師：臨床心理士：蒼石 有美 氏

次回 11月18日(水)

お買い物ワゴン



お年寄りの方や身体の不自由な方
(原則、要支援認定の方)を対象に、
日常生活の買い物の支援事業です。
詳しいことは、鳥羽ホームにお尋ね
ください。

☎ 075-692-1147



児童館では・・・

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のためソーシャル
ディスタンスをとって行事を行っています！
- ・館内や机、イス等のアルコール消毒、定期的な
換気を常時行っています！
- ・利用者の方にもマスクの着用、利用時の検温、
健康観察にご協力いただいております！



梅生会



10月9日(金)

午後1時30分～3時30分
上鳥羽北部いきいき市民活動センター

次回 11月13日(金)

おねがい



児童館をご利用の際はマスクの
着用をお願いいたします！



ほっとひろば

＜ ぱるっこ ＞

10月6日・20日(火)

午前10時30分～12時
場所：中唐戸児童館

☆ 次回の予定 ☆ 11月17日(火)



自由にあそべる広場

上鳥羽子育てサロン

＜ ほっこりん ＞

10月14日(水)

午前10時30分～12時
場所：中唐戸児童館

☆ 次回の予定 ☆ 11月11日
(水)

