

社会福祉協議会だより

夜寒が身にしみるところとなりましたが、皆様、元気にお過ごしでしょうか？

体を動かすには良い季節となりました。美味しい物を食べ、体を動かし、実りある晩秋をお過ごしください。！

～ 今月の予定 ～

健康すこやか体操

11月4日(水)

午前10時30分～12時
中唐戸児童館

次回 12月16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

11月9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 12月14日(月)



梅生会

11月13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 12月11日(金)



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



健康すこやか教室

11月18日(水)

午前10時30分～12時 中唐戸児童館
タイトル

『骨粗鬆症予防
～丈夫な骨作りは毎日の食事から～』
講師：管理栄養士 山本 圭奈映 氏



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！



おねがい

児童館をご利用の際はマスクの着用、検温のご協力をお願いいたします！

ほっとひろば

《 ぱるっこ 》

11月17日(火)

午前10時30分～12時

場所：中唐戸児童館

☆ 次回の予定 ☆ 12月1日・15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 》

11月11日(水)

午前10時30分～12時

場所：中唐戸児童館

☆ 次回の予定 ☆ 12月9日(水)

