



# 社会福祉協議会だより



日増しに秋の深まりを感じるようになりましたが、今年はコロナがあるので、体調管理には本当に気がつかますね。皆様いかがお過ごしでしょうか？なかなか感染拡大が落ち着きませんが、気を緩まず感染防止対策をきちんと行ったうえで、今月から活動を再開したいと思っております！皆様のご参加心よりお待ちしております。今後、緊急事態宣言が延長された場合は、行事が中止又は、延期となる場合がございますのでご了承ください。

## 健康すこやか体操

10月6日(水)

午前10時30分～12時  
中唐戸児童館

ポールを使って、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♪

持ち物：お茶

次回：11月10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

ほっとひろば

## 《ぼるっこ》

10月15日(金)

午前10時30分～12時  
中唐戸児童館

次回：11月19日(金)



## ～ 今月の予定 ～

### 健康すこやか教室

10月20日(水)

午前10時30分～12時  
中唐戸児童館

タイトル「視覚を鍛えて認知症予防！  
～視覚認知トレーニングの紹介～」  
講師：臨床心理士 小林 有美 氏

次回：11月17日(水)



### 梅生会



10月8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12日(金)

## 自由にあそべる広場

## 健康すこやかヨガ

10月18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：10月18日(月)

## 悠遊の集い

10月3日(日)

午後1時30分～3時

季節の行事や昔から伝わる文化に親しんでみませんか？お茶をのんでほっこりしましょう♪興味のある方は中唐戸児童館にお問い合わせください。

次回：11月7日(日)

上鳥羽子育てサロン

## 《ほっこりん》

10月12日(火)

午前10時30分～12時  
中唐戸児童館

次回：11月9日(火)



## 陶化地域包括支援センター 掲示板



みなさま、元気でお過ごしでしょうか？コロナ禍で外出を自粛し、運動不足が気になる方は多いのではないのでしょうか？テレビやラジオを活用して、自宅でも気軽に体を動かしてみませんか。テレビとラジオでしている体操番組を調べてみました！

【総合】(月～金) 午後2:55～【Eテレ】(毎日) 午前6:25～【テレビ体操】

【総合】(月～金) 午前9:55～【みんなの体操】

【ラジオ第1】(毎日) 午前6:30～／【ラジオ第2】(月～土) 午後0:00～【ラジオ体操】

(令和3年8月末現在の情報)

問い合わせ先：陶化地域包括支援センター ☎ 075-671-2343