



# 社会福祉協議会だより



秋晴れの心地よい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？先月はお久しぶりに皆様の元気な顔を拜見でき、とてもうれしくおもいました。11月も気を緩まず感染防止対策をきちんと行ったうえで、活動を行いたいと思っております！皆様のご参加を心よりお待ちしております。



## ～ 今月の予定 ～

### 健康すこやか体操

11月10日(水)

午前10時30分～12時  
中唐戸児童館



ボールを使って、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：12月8日(水)

### 健康すこやかヨガ

11月8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13日(月)



### 健康すこやか教室

11月17日(水)

午前10時30分～12時  
中唐戸児童館



タイトル「栄養で脳を活性化させるポイント！」

講師：管理栄養士 山本 圭奈映 氏

### 悠遊の集い

11月7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：12月5日(日)



### 梅生会

11月12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10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



### 自由にあそべる広場

ほっとひろば

《 ぱるっこ 》

11月19日(金)

午前10時30分～12時  
中唐戸児童館

次回：12月17日(金)



上鳥羽子育てサロン

《 ほっこりん 》

11月9日(火)

午前10時30分～12時  
中唐戸児童館

次回：12月14日(火)

