

かみとば 社会福祉協議会だより



日増しに寒くなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
体調を崩されてませんか？今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、感染状況によって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

11月2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。間違い探しなどで
楽しいひとときを過ごしています♪

次回：12月7日(水)

11月の予定

健康すこやかヨガ

11月14日(月)

午前10時15分～11時45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12日(月)



健康すこやか教室

11月16日(水)

午前10時30分～12時
中唐戸児童館

タイトル：「フレイル予防のための食事！
～たんぱく質の上手な補い方～」

講師：管理栄養士 山本 圭奈映 氏

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9日(金)

悠遊の集い

11月6日(日)

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。



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18日(金)

午前10時30分～12時
中唐戸児童館

次回：12月16日(金)

上鳥羽子育てサロン

《 ほっこりん 》

11月8日(火)

午前10時30分～12時
中唐戸児童館

次回：12月13日(火)



お問い合わせは児童館までご連絡ください。

中唐戸児童館 ☎ 075-672-2900

(開館時間… 午前10時～午後6時30分)