

## 3月の活動予定

※変更となる場合があります。ご理解とご協力をお願い致します。

- ・あんしん安全ネットワーク、健康づくり運動教室、ふれあい健康クラブ、サロン活動は事前の登録が必要です。
- ・おもちゃライブラリーは0歳～幼稚園未就児とその保護者が対象です。事前の登録は必要ありません。

あんしん安全ネットワーク部		ボランティアふれあい活動部		ふれあい健康づくり部	
活動予定日	内容	おもちゃライブラリー日程 (火・木 10:00～11:30)		健康づくり運動教室 (火 13:30～15:00)	ふれあい健康クラブ (金 10:00～11:30)
3/4 (土)	部員会	3/2 (木) ミュージックケア	3/7 (火)	3/14 (火) 体操D第5回	3/10 (金) お雛さまゲーム
3/24 (金)	ふれあい再生 資源回収	3/9 (木)	3/14 (火)	3/28 (火) 健康講和 (認知症予防)	3/24 (金) スクエアステップ
(あんしん安全ネットワーク 登録者対象 ・みまもり訪問活動 ・みまもり強化事業活動)		3/16 (木) 今年度最終日			
		令和5年度は4/11から開始			

### サロン活動

サロン名	内容	開催日	場所
生きいきサロンお茶のみ会	ミュージックケア	3/13 (月)	金沢交流センター
金沢おしゃべりサロン	音楽の森 (コカリナ)	3/14 (火)	金沢集会所
椿クラブ	シルバーリハビリ体操・脳トレ・ 反省会	3/8 (水)	根道ヶ丘集会所
ふれあいサロンさくら	シルバーリハビリ体操・ゲーム・ ミーティング	3/6 (月)	金沢交流センター
ハピスロ	転倒予防講話 (ロコモティブシンドローム予防)	3/20 (月)	台原団地集会所

### ふれあい生きいきサロン お茶のみ会

♪ 2/13 ハーモニカ演奏 ♪



ハーモニカ演奏  
アンサンブルレインボー



### 「健康づくり運動教室」令和5年度 参加者募集のお知らせ

実施日時：令和5年4月～令和6年3月 毎月 第2・4火曜日 13:30～15:00

場 所：金沢交流センター 多目的ホール

会 費：2,000円/年

対 象：概ね、40歳以上の方を40名まで

申込み：令和5年3月21日(火)～3月28日(火)の期間中に金沢交流センターへ  
直接または電話でお申し込みください。

※定員オーバーで参加いただけない方には、4月4日(火)までにご連絡します。

問い合わせ：金沢学区コミュニティ推進会 担当 松本 (080-5455-6396)

日立市健康づくり推進課 (日立市保健センター内) TEL21-3300 (深澤 保健師)

