

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 | | ホラティイふれあい活動部 | | 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)

