

# いなほ三二通信

No. 75 2016年3月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

## アクティブチケット活用していますか？

—無料または割引料金で施設が利用できるチケットです！—

草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。

アクティブチケットとは、①～③のいずれかに当てはまる方が公共施設等を、無料または割引料金で利用できるチケットです。(※交付されたご本人のみが使用できます。)

問い合わせ先・申請窓口 見沼区役所高齢介護課 ☎681-6067

- ①市内に住民登録がある75歳以上の方
- ②介護ボランティア制度、長寿応援制度に登録している方のポイント交換時
- ③介護予防教室(1次・2次)に参加された方で65歳以上の方

### 1次予防教室とは

- ・うんどう教室
- ・生きがい健康づくり教室
- ・シニア健康教室

### 2次予防教室とは

- ・元気回復トレーニング教室
- ・お口の健康教室
- ・ふれあい教室
- ・はつらつ元気教室
- ・運動器の機能向上教室

### 利用できる施設は

- ・うらわ美術館
- ・大宮盆栽美術館
- ・西楽園
- ・さいたま市宇宙劇場
- ・見沼ヘルシーランド
- ・市内各市民プール 他

## 七里ふれあいうんどうサロン

平成28年度うんどうサロンⅡ参加者募集中

日時 平成28年4月～平成29年3月  
毎月第2木曜日 10時～12時

会場 七里コミュニティセンター  
多目的ホール

内容 ストレッチ体操・脳トレゲーム 他

服装 運動しやすい服装

持ち物 汗拭きタオル・飲み物

対象者 七里地区在住者

募集人員 約20名

参加費 無料

申込先 七里地区社会福祉協議会

## 3月の行事予定

日	曜日	行事
8	火	歌声サロン①
10	木	うんどうサロンⅡ
17	木	うんどうサロンⅠ
23	水	子育てサロン
		歌声サロン②
25	金	ふれあい会食
26	土	園芸サロン

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中

# 3月事業のお知らせ

## ふれあい歌声サロン①（童謡・唱歌を仲間と歌おう!）

日時：3月8日（火）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物 ※ 参加者多数により新規受付中止



## ふれあい歌声サロン②（世界の名曲を唄おう!）

日時：3月23日（水）14時～16時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物 ※ ご参加をお待ちしています。



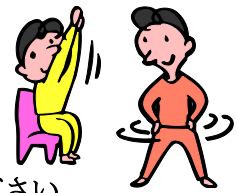
## ふれあいうんどうサロンⅠ（登録者のみ）

日時：3月17日（木）13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・生活機能体力測定

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



## ふれあいうんどうサロンⅡ（登録者のみ）

日時：3月10日（木）10時～12時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ（下足袋）、運動のできる服装でお越しください。



## 園芸サロン

日時：3月26日（土）9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：植物の植生・育て方、情報交換

持ち物：筆記用具、飲み物、スーパーの袋、新聞紙

自宅での栽培・剪定等でお困りの鉢物など



## 子育てサロン「つくしんぼ」（支援課 保育コーディネーターによる相談 ほか）

日時：3月23日（水）10時～11時30分

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子（自由参加）



## ふれあい会食サービス（登録者のみ）

日時：3月25日（金）11時～13時

場所：七里公民館 レクホール

対象者：70歳以上単身者（事前に担当民生委員及び地区社協へ申し込み）



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

