

いなほ三二通信



No. 114 2019年6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)



いきいき百歳体操を始めてみませんか!?



— みんなで健康寿命を延ばそう —

『いきいき百歳体操』は、手首・足首におもりを巻いて行う介護予防体操です。6種類からなる体操で、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくりが行えます。おもりの量を変えて、自分の体力に応じた体操ができます。

百歳体操は、「いきいきサポーター養成講座」や「ますます元気教室」を終了した方々が中心となり、理学療法士の支援を受けて各地域の自治会館等で開催されています。

継続することで「歩くのが楽になった」「膝痛がよくなった」等、効果を皆さんが実感しています。参加してみたいはいかがですか。

現在、さいたま市主催の「ますます元気教室」「健口教室」の参加者を募集しています。65歳以上の方を対象に公民館やコミュニティセンターで開催されます。

参加ご希望の方は見沼区役所高齢介護課 介護保険係へお問い合わせください。

☎ 681-6068



振込詐欺に要注意!

～確認・相談・110番を!～

次の言葉には要注意!?

元号・カード・お金・暗唱番号

ATM・コンビニ・●●職員

昨年より被害が増えています。

おかしいと感じたら、警察に通報してください。

緊急時の事件・事故は110番

緊急時以外の警察相談は#9110

ダイヤル回線及び一部のIP電話からは

048-822-9110

大宮東警察署 ☎ 662-0110



6月の行事予定

日	曜日	行事
11	火	日本の歌声サロン
13	木	うんどうサロンⅡ
15	土	理事会
17	月	レヅカフェ『縁がわ』
20	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
22	土	園芸サロン
26	水	子育てサロン
		世界の歌声サロン
28	金	会食サービス

お申込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



6月事業のお知らせ

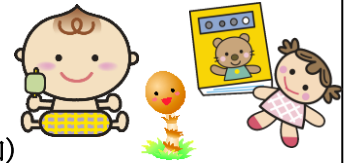
子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 保健センター

日時：6月26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)



園芸サロン ご参加をお待ちしています。

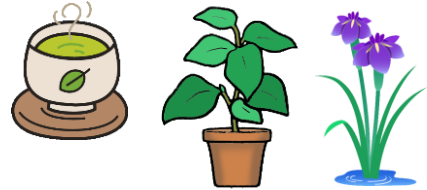
日時：6月22日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 レクホール

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

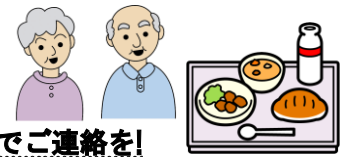


ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上単身者

日時：6月28日(金) 11時～13時

場所：七里公民館 レクホール

※ 参加ご希望の方は担当民生委員または地区社協事務所までご連絡を!



ふれあいうんどうサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：6月20日(木) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

ふれあいうんどうサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：6月13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

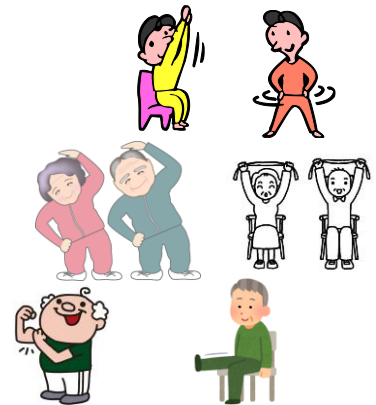
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：6月20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。



ふれあい日本の歌声サロン(童謡・唱歌を歌おう!)

日時：6月11日(火) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物

※ 皆様のご参加をお待ちしています。

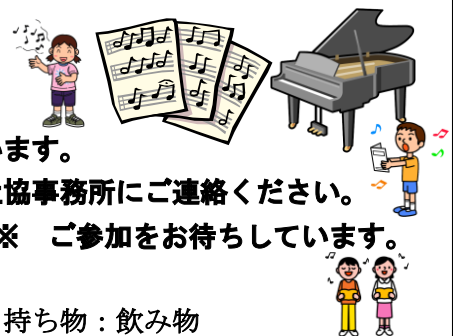
参加ご希望の方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。

ふれあい世界の歌声サロン(世界の名曲を歌おう!) ※ ご参加をお待ちしています。

日時：6月26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



オレンジカフェ「縁がわ」 ご参加をお待ちしています。

日時：6月17日(月) 13時30分～15時30分

場所：敬寿園七里ホーム 多目的スペース

内容：弦楽四重奏演奏・脳トレ・情報交換 他



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。

