

いなほ三二通信

No. 115 2019年7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)



100歳体操サポーター養成講座 受講者募集!

～あなたの元気を地域で活かしてみませんか？

百歳体操サポーターは、介護予防のための運動方法や地域の高齢者が運動を行う場での支援方法を学び、講座終了後は、地域の百歳体操の活動の場でボランティアとして活躍します。

百歳体操は、日常生活の動作に必要な筋力アップの効果がある6種類の体操です。重さを200g単位で変えられるおもりバンドを使用し、腕や足首に付けて体操を行います。

講習日程

第1回	第2回	第3回	第4回
9月6日(金)	9月13日(金)	9月20日(金)	9月27日(金)
第5回	第6回	第7回	第8回
10月4日(金)	10月11日(金)	10月18日(金)	10月25日(金)

時間：午前10時～12時

会場：見沼区役所2階大会議室

内容：介護予防の必要性、体力測定、百歳体操、準備・整理体操 他

申し込み・問い合わせ先：見沼区役所高齢介護課 ☎ 681-6068

「賛助会員」加入のお願い

～7月～8月は会員募集強化期間です～

「個人・団体賛助会員」は年間を通じて募集しています。区内で集められた募金が補助金として還元され、敬老会事業やふれあい会食事業等に支出されます。

地域福祉活動を進める上での重要な財源です。今年も皆さまのご協力をお願いいたします。

社協会員の種別と会費(年間を通じて募集)

一般賛助会員(年間)	一口	300円
個人賛助会員(年間)	一口	1,000円
団体賛助会員(年間)	一口	5,000円
特別賛助会員(年間)	一口	10,000円

みんなで進める地域の福祉

7月の行事予定

日	曜日	行事
9	火	日本の歌声サロン
11	木	うんどうサロンⅡ
17	水	ホヅカフェ『縁がわ』
18	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
19	金	認知症サポーター養成講座
24	水	子育てサロン
		世界の歌声サロン
26	金	ふれあい会食
27	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

7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。) 家庭児童相談員

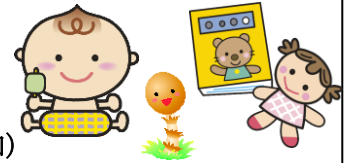
日時：7月24日(水) 10時～11時30分

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。

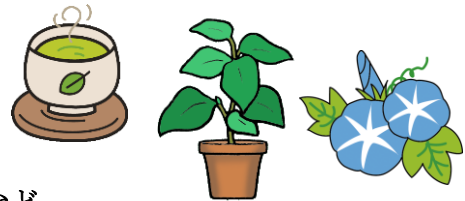
日時：7月27日(土) 9時30分～12時

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

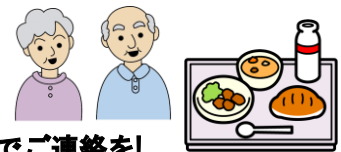


ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上単身者

日時：7月26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!



ふれあいうんどろサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：7月18日(木) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

ふれあいうんどろサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：7月11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

ふれあいうんどろサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：7月18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・唱歌を仲間と歌おう!)

日時：7月9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。

参加費：200円

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：7月24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：7月17日(水) 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

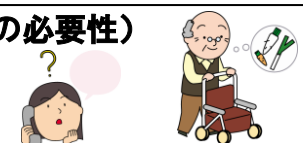
内容：脳トレ・情報交換 他



認知症サポーター養成講座(認知症に対する理解と地域支援の必要性)

日時：7月19日(金) 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



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。

