

# いなほ三二通信



No. 121 2020年1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)

## あけましておめでとうございます

新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

本年もご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。皆様のご期待に添えるよう各種事業を実施してまいりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

## ますます元気教室 参加者募集

～いきいき百歳体操～

足腰や肩の筋肉を鍛えて、転倒しにくい体づくりを目指す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手首や足首に巻いて体操を行います。

**対象**：65歳以上の方

**申込方法**：参加申込書に必要事項を記入し、

高齢介護課または七里公民館へ提出 **問合せ先**：高齢介護課 ☎ 681-6068

### <実施日時・会場>

- 1回目 2月 5日(水)
  - 2回目 2月12日(水)
  - 3回目 2月19日(水)
  - 4回目 2月26日(水)
  - 5回目 3月11日(水)
  - 6回目 3月18日(水)
- 14:00 ~ 16:00  
七里公民館 レクホール

## 凧作り(凧あげ)

～むかし遊び第2弾～

**日時** 令和2年2月22日(土)  
受付13:00～ 開始13:30～15:00

**会場** さいたま市立東宮下小学校  
体育館および校庭

**参加費** 無料

**定員** 当日、先着100名

**持ち物** はさみ・上履き・飲み物・下足袋

**主催** 青少年育成七里地区会

※会場は寒いので暖かい服装でお越し下さい。

※駐車場のご用意はございません。

お車でのご来場はご遠慮ください。

## 1月の行事予定

日	曜日	行 事
9	木	仕事始め うんどうサロンⅡ
14	火	日本の歌声サロン
16	木	うんどうサロンⅠ・Ⅲ
17	金	レヅカフェ『縁がわ』
18	土	新春のつどい
22	水	子育てサロン 世界の歌声サロン
24	金	ふれあい会食
25	土	園芸サロン
26	日	健康体操

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

# 1 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：1月22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・風船アート

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



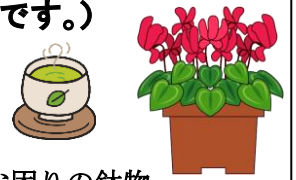
## 園芸サロン ご参加をお待ちしています。(事前申し込みが必要です。)

日 時：1月25日(土) 9時30分～12時

場 所：七里公民館 レクホール

内 容：講義(植物の植生・育て方・剪定 他)、情報交換

持ち物：筆記用具、飲み物、スーパーの袋、新聞紙、栽培・剪定等でお困りの鉢物

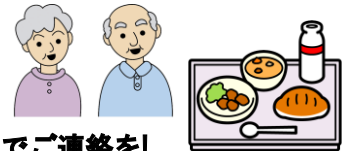


## ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上単身者

日 時：1月24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：1月16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：1月9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：1月16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。



## 日本のふれあい歌声サロン(童謡・唱歌を仲間と歌おう!)

日 時：1月14日(火) 13時30分～15時30分

場 所：七里公民館 レクホール 持ち物：飲み物

## 世界のふれあい歌声サロン(世界の名曲を歌おう!)

日 時：1月22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。 参加費：各200円

参加を希望する方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。



## オレンジカフェ「縁がわ」 ご参加をお待ちしています。

日 時：1月17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

内 容：脳トレ・情報交換 他 参加費：無料



## 福祉教養講座Ⅱ「健康体操」※ご参加をお待ちしています。

日 時：1月26日(日) 14時～16時

場 所：さいたま市立七里小学校 体育館(車でのご来場はご遠慮ください。)

講 師：NHKテレビ・ラジオ体操指導者 多胡 肇先生

持ち物：室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物・下足用袋(暖かい服装でお越しください。)



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。

※七里地区社協事務所の年末年始休み 12月27(金)～1月8日(水)まで

