

いなほ三二通信



№. 186

2025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!?

ー みんなで健康寿命を延ばそう ー



最近、筋力が落ちていませんか？

『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」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。参加してみたい方はいかがですか。

また、見沼区役所では、区主催の「ますます元気教室」(百歳体操・口腔ケア・栄養改善・認知症予防)を行っています。65歳以上の方を対象に公民館やコミュニティセンター等で開催されます。

更に、「健口教室」(お口の健康体操)も開催しています。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



いきいきサポーター養成講座

介護予防に有効な「いきいき百歳体操」の実施方法や講座終了後にボランティアとして地域で活動するために必要なことについて学ぶ講座です。

「いきいき百歳体操」をグループ活動の中に運動を取り入れたい方、地域の活動を始めてみたい方などにおすすめの講座です。

申込期間：7月14日(月)～8月12日(火)

開催日時：9月4日～10月23日の毎週木曜日
10時～12時

会場：七里コミセン 2階 レクルーム

対象：市内在住でサポーター活動ができる方

申込み先：区高齢介護課 ☎681-6068

敬寿園七里ホーム ☎ 681-6614

6月の行事予定

日	曜日	行 事
10	火	歌声サロン「童謡」
12	木	うんどうサロンⅡ
14	土	春季コンサート
18	水	いなほ「憩いの場」
19	木	うんどうサロンⅠ
		うんどうサロンⅢ
25	水	子育てサロン
		歌声サロン「世界」
27	金	ふれあい会食(A)
28	土	園芸サロン
29	日	理事会

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 担当 人見

☎・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。)

日 時：6月25日(水) 10:00~11:30

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。(事前申し込みが必要です。)

日 時：6月28日(土) 9:30~12:00

場 所：七里公民館 大会議室

内 容：講義、質疑応答、情報交換・交流

持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、マスク着用

自宅での栽培・剪定・植え替え等でお困りの鉢物など



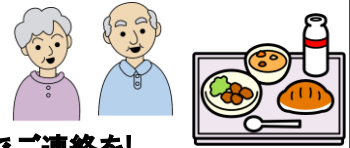
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上一人暮らしの方

日 時：6月27日(金) 11:00~13:00

場 所：七里公民館 レクホール

参加対象地区：A地区(新堤・大谷・風渡野・蓮沼・東門前)

※ 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19日(木) 13:30~14:30

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12日(木) ①前半 9:15~10:15 ②後半 10:45~11:45

場 所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

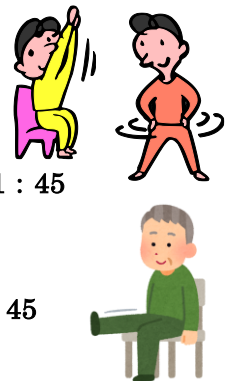
ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日 時：6月19日(木) ①前半 9:15~10:15 ②後半 10:45~11:45

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・筋肉トレーニング など

※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。



① ふれあい歌声サロン 日本の歌(童謡・唱歌)

日 時：6月10日(火) 14:00~16:00

② ふれあい歌声サロン 世界の歌(世界の名曲)

日 時：6月25日(水) 14:00~16:00

場 所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：水分補給用飲み物、マスク(着用)、①参加費 200円、②歌集代 200円

※ ご参加をお待ちしています。

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。



いなほカフェ「憩いの場」 ご参加をお待ちしています。

日 時：6月18日(水) 13:30~15:00

場 所：敬寿園七里ホーム 地域交流スペース 参加費：100円(茶菓代)



事業へ参加する場合のお願い

参加当日は、必ず体温を測定し健康状態を確認したうえで参加してください。

感染状況等によっては、事業を中止する場合があります。



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会 担当：人見

電話・FAX 048(687)9997 平日13時~18時

※事業の参加の際は「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

また、必ずマスク着用でご参加ください。皆様のご参加をお待ちしています。

