

和み処 澄れ

回覧

すみ
和み処 澄れ



【会場】
大江山農村環境改善センター
2階 和室

【参加費】
無料

4/10 水
13:30～15:00

「和み処 澄れ」令和6年度も皆様のご参加お待ちしております。
ぜひ、地域の皆様とたてもご参加ください。

内容	お問い合わせ
茶話会・健康体操 講師 社会福祉法人いなほの郷福社会 居遊くらぶ優和 理学療法士	社会福祉法人いなほの郷福社会 居宅介護支援センターいなほ ☎ 025-276-5555 拉良 樋口・南郷・結米

★「和み処 澄れ」は、江南区社会福祉協議会「地域の家の運動会事業」も実行しています

〔日時〕

令和6年4月10日(水) 13:30～15:00

〔内容〕

「柔道整復師が教える健康体操」

〔講師〕

社会福祉法人いなほの郷福社会



バランス能力を高めるため、足の指を訓練する必要があります！今回は、ビー玉を使用し、足底筋の強化、感覚向上を目的とした訓練を実施しました☆



和み処 澄れ

回覧

すみ

和み処 澄れ

日時 令和6年5月8日(水)
13:30~15:00

会場 大江山農村環境改善センター
2階 大会議室

内容 腸のお話・健康体操(参加無料)
講師 新潟中央ヤクルト販売株
菊田 由香子 様



お願い

- 参加のお申込みは入りません。
- 感染予防のため、マスクの着用をお願いします。
- 駐車場の関係上、乗り合わせてお越しください。ますようお願いいたします。

お問合せ

社会福祉法人いなほの郷福社会
☎ 025-276-5555
担当 樋口・斎藤・鈴木

「和み処 澄れ」は、江東区社会福祉協議会「地域の茶の奨励事業」を受け運営しています。

〔日時〕

令和6年5月8日(水) 13:30~15:00

〔内容〕

「腸のお話・健康体操」

〔講師〕

新潟中央ヤクルト販売株 菊田 由香子 様



本日は、ヤクルト販売株の菊田様よりお越しいただき、脳トレ体操や健康体操、腸のはたらきについてご講話をしていただきました。また、法人職員の体操では、手指の運動として、身近な輪ゴムを使った運動を行い、「なかなか、難しいね～」との声が聞かれていました！



和み処 澄れ



〔日時〕

令和6年6月12日(水) 13:30~15:00

〔内容〕

「豪雨・災害について」

〔講師〕

国土交通省北陸地方整備局 阿賀野川河川事務所

本日は、職員からの健康体操と阿賀野川河川事務所よりご協力をいただき、「豪雨・災害」についてお話しを伺いました。講師より、水害の場合、川の状態を現地確認することは決してせず、テレビやスマートフォンを活用し、ライブカメラで確認を行ってほしい。また、日頃よりハザードマップを確認して、避難経路や避難場所を把握しておく必要があると伺いました。



脳トレ体操



講話の様子