



【 5月・6月の行事予定 】

5月 区民のつどい

日時 5月15日(水) 13:30~15:00

内容 『フレイルチェック』(健康推進課)
「フレイル」とは「加齢により心身が衰えた状態」
のことで、介護が必要となる一歩手前の状態です。



フレイルの予防や改善を行えば、介護や認知症にならず健康で生き生きと老後を過ごせます！まずはフレイルの状態に気づく事が大切。1年に1回のフレイルチェックに是非ご参加下さい。めざせ！健康寿命!!

6月 区民のつどい

日時 6月19日(水)
13:30~15:00

内容 『ヤクルト健康教室』
詳しくは来月号でお知らせします

端
唄

新城 BASE いよいよオープン・

4月7日(日)に新城 BASE のレストランがオープン！区民の有志による協力のもと、代表の戸田君がシェフ&店長を担い、まずはレストランの正式オープンの日を迎えることが出来ました。新城 BASE が、これからの新城の活動拠点のひとつとして発展していけるように、今後も皆さんの応援や協力、ご意見、ご要望をお待ちしています！
まずは、おいしいランチを是非食べに来て下さい♪



端
唄

4月区民のつどい

『ゆったりヨガ&ミニランポリン』 を開催しました！

4月17日(水)に開催。協力隊の森藤さんを講師に、まずはイスに座ったままで「ゆったりヨガ」を体験。その後、音楽に合わせてミニランポリンを体験、気持ちよく運動することができました。これからも健康のために少しずつよいので運動を続けて行きたいですね。(参加18名)



端
唄

子ども会イベント☆子ども農園

『じゃがいも植え』しました！！

予定していた23日が雨天だったため、延期して3月30日(土)に子ども会でじゃがいも植えを行いました。

子ども達も3年目となり手際よく植えられるようになりました！収穫の時間が楽しみです。

(参加 大人6名
子ども6名)



ありがとうございました

3月23日(土)の「すぎのこ」の大掃除にたくさんの方に参加いただきました。お陰様できれいになり、今年度も気持ちよく使えるようになりました！ありがとうございました。

(参加 大人16名子ども7名)



お知らせ



4/28(日)、29(月祝)、5/3(金祝)~6(月振)は開館しています。

5/22(月)~5/25(木)は休館日となります。よろしくお願いいたします。