



【7・8月の行事予定】

7月 区民のつどい



日時 7月17日(水)
13:30分~15:00

内容 『フレイル予防と健康レシピ&試食会』
講師 管理栄養師・中村さん(健康推進課)

フレイル予防には、「よく噛んでバランスのよい食事」「適度な運動」「社会参加」が大切だと言われています。今回はその中の『栄養』のお話。高齢者の体重減少や筋肉量低下はフレイルが進行している予兆です！脂質やタンパク質不足かもしれません。体に必要な栄養素を知ってフレイル予防に役立てましょう。試食会もあります。

※5月にフレイルチェックを受けた方は、個別の説明もあります。



第12回 おとな食堂

日時 7月3日(水)
12:00~13:30

メニュー 『ちらし寿司・小鉢・汁物』



誰かと一緒に食事を取ることはフレイル予防になるそうです！是非お誘い合わせの上、おとな食堂にご来店下さい♪

今月は血圧測定・健康相談も開催します！



開催決定！



日時 8月25日(日)
13:30~16:00

※出演者・プログラムは8月号にてお知らせします



☆子ども会 夏休み企画☆



☆① おぎのこラジオ体操

7月25日(木)~8月23日(金)
午前9時~11時(※休館日はお休みです)

☆② 子ども工作教室『セルピンづくり』

7月21日(日) 14:30~16:00
魚とりの道具を作ります

☆③ 夏の里山たんけん(放送大学連携事業)

8月4日(日) 10:00~14:00

※詳しくは育成会『うつくしむら』をご覧ください。

聴

グラウンドゴルフ大会開催！

6月15日(土)にグラウンドゴルフ大会を開催しました。当初の予定日が雨で延期、急な日程変更となり参加人数は減ってしまいましたが、参加頂いたみなさんは、暑い中元気にグラウンドゴルフを楽しんでいました。

今回はたくさんホールインワンが出たり、女性陣の活躍が目立った大会となりました。優勝は、井上さん、準優勝は若手！東詩乃さんでした。

(参加13名)



聴

『ヤクルト健康教室』を開催しました。

6月の区民のつどい

6月19日(水)に区民のつどいを開催。今回の内容は「ヤクルト健康教室」。『良い睡眠を取るために必要な事』について、色々と教えて頂きました。

例えば、安眠のためのツボ(指圧)や発酵食品が安眠に効果がある事など、とても参考になりました。おみやげのヤクルト1000もうれしかったですね！

(参加16名)



あのかとうこさいました😊

6月2日(日)に草刈りをして頂きました。忙しい中ご協力頂いたみなさん、ありがとうございました！

