



さわやかな風が心地よい季節となりましたね。日中は汗ばむ日も増え、少しずつ夏の気配を感じられるようになってきました。これからの時期は、気温とともに汗ばむ日も増えてくるのでこまめな水分補給を心がけましょうね。

あつたかでは月一回レクの日にお弁当を食べています。みんなで一緒に食べませんか？！



5月8日(金) 13時半～

5月のおりがみ

季節をテーマにした折り紙飾りを一緒に楽しく折ってみませんか？どなたでも参加できますよ。

なお、おりがみは持参でお願いします。



5月15日(金) 10時～

(材料費 350円)

今月の手芸はふくろうのペン立てを作ります。生地はご自宅にある物を持参していただいても構いません、ない方はあつたかにある生地で準備しますが、予約の際にどの生地を使うか決めます。材料の準備等の関係で早めに必ず予約をお願いします。事前ご予約のない方はお断りさせていただきます。ご了承ください。

5月29日(金) 10時～

今月のポールウォーキングは理学療法士の先生をお迎えしてポールウォーキングの効果や歩き方など楽しく正しく学べる講演です。高齢者にとってはバランス感覚の向上、関節への負担軽減、筋力維持・向上など多くのメリットがあります。ポールを使うことで安定感が増し転倒防止にもつながります。

ぜひ参加してみませんか？！



モルックの様子



★日常生活の中で何か気になること・不便なことや困りごとがあれば一人で悩まず相談してくださいね。

あつたかふれあいセンターかみぶん ☎0889-59-1904

上田・田部・西森