



まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕には少しずつ秋の気配を感じるころとなりました。これから秋に向けて地域ではさまざまな行事や活動が予定されていることでしょう。しかし、無理せず体調管理を心がけて過ごしましょうね。



9月 4日(金)13:30～

おりがみ

季節をテーマにしたおりがみ飾りと少し違ったものも作ります。おりがみを折りながら、楽しく脳トレや指先の運動をしてみませんか？紙を折ったり、つまんだり、形を考えたりすることで頭や指先を使ういい機会になります。気軽にご参加ください。

あったかふれあいセンターかみぶん駐車場

9月10日(木)14:15～14:30

胸部レントゲン車 (無料)

当日参加可能です

数分の検査で肺がん・結核の早期発見にもつながります。あなたの健康を守るために検査してみませんか？

9月11日(金)12:00～お弁当会 (お弁当は事前に予約をお願いします)

13:00～レクリエーション(モルック)

久しぶりのお弁当会、一緒にお弁当を食べながら楽しくのんびり過ごしてみませんか？お昼ご飯の後はみんなでモルックを楽しみましょうね。「ちょっと参加してみようかな」「モルックってどんなもの？」という方も大歓迎です。みなさんのご参加お待ちしております。



9月24日(木)午前中より

あったかはスタッフが健康診断のため閉所していますが、戻り次第開けます。ご来所の際は、今一度ご連絡いただければ幸いです。なお、あったか百歳体操はお休みです。ご理解、ご了承のほどよろしくお願いします。

9月30日(水) 10:00～ 材料費(350円)

今月の手芸はドレスタオルを作ります。毎日使うタオルをかわいいドレスタオルに変身させてみませんか？



9月25日(金) 10:00～

認知症についてのお話

認知症とは何か？予防・早期発見・家族や地域での対応など分かりやすいお話だと思います。認知症は特別な人の問題だけでなく私たち誰にでも起こる可能性がある身近な問題です。聞きに来てください。

★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。

あったかふれあいセンターかみぶん ☎0889-59-1904 上田・田部・西森

