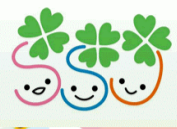


福祉センターだより 第12号

発行日：令和6年5月1日
発行：社会福祉法人 草加市社会福祉事業団
草加市総合福祉センター であいの森
草加市高齢者福祉センター ふれあいの里

草加市高齢者福祉センターふれあいの里

対象者：草加市内在住の60歳以上の方
住所：草加市新里町106-6
電話：048-920-6222
利用時間：9時～21時30分
休館日：年末年始（12/29～1/3）及び休館日



HP
(ホームページ)



facebook



YouTube

新任職員の挨拶

副所長 益子 俊思

4月から副所長として配属させていただくこととなりました
益子と申します。ふれあいの里には開所当時に配属となった
経緯がございます。
また皆さまとお会いできてとても嬉しく思います。
今後ともよろしくお願いたします。

【サークル活動に参加しませんか？】

ふれあいの里のサークル活動で趣味活動や健康づくり！
お仲間と一緒に活動してみませんか？
随時、会員募集中です。
見学や体験ができます。
※活動予定日は、ふれあいの里迄お問い合わせ下さい。



ふれあいの里主催事業

【体力測定会】

日時：5/18（土）10時～11時
内容：ご自身の体力バランスがわかる体力測定
（握力・連続立ち上がり動作・長座位体前屈・開眼
片足立ち・timed up & go）
対象：60歳以上



【ハピネスエクササイズ】

日時：6/14～8/2の毎週金曜日（全8回）
10時15分～11時15分
内容：音楽に合わせたリズムカルなエクササイズ
対象：60歳以上

【高齢者クラフト教室】

7月 開催予定

【ふれあいジュニア大学】

7月～8月 開催予定



【夏休み★こどもラジオ体操】

7月～8月 開催予定

※詳しくは館内ポスターや広報そうかをご確認ください。

自由参加（直接会場へ！）

【みんなで楽しく頭の体操】

日時：5/2・9・16・23 木曜日
6/5・12・19・26 水曜日
7/1・8・22・29 月曜日
10時15分～（45分程度）
内容：ストレッチ体操や筋力アップ・脳トレなど
※8月から内容をリニューアルする予定です。

【嘱託医による健康相談】

日時：毎月2回月曜日 13時30分～14時30分
5月は13日と27日に行います。
内容：嘱託医が個別で健康に関する相談に応じます。

～看護師による健康相談も随時行っています～

【にこにこサロン^{らくら}楽楽】

日時：毎月15日 13時30分～（1時間程度）
内容：レクリエーション、趣味活動を通じて仲間づ
くりをしましょう♪
※開催日の変動あり

【朝のラジオ体操】

日時：毎日8時45分～（10分程度）
内容：草加市歌、ラジオ体操第1・第2を実施していま
す。

*館内掲示の「クスッと笑えるシルバー川柳」も実施中です。
*認知症予防を目的に「大人のドリル」を毎週月曜日に配布しています。
*ご案内の主催講座は内容変更や日程変更等の場合もあります。予めご了承ください。
※ 詳細については、ふれあいの里までお問合せ下さい。 連絡先048-920-6222

