

# ふれあいの里

## 令和5年 11月 予定



facebook



YouTube



社会福祉法人草加市社会福祉事業団  
 草加市高年者福祉センターふれあいの里  
 住所：草加市新里町106-6 電話：048-920-6222

日	月	火	水	木	金	土
※「ラジオ体操」・「にこにこサロン楽楽」 「みんなで楽しく頭の体操」 「サークル体験・見学会」 「体力測定会」 は自由参加です。  「大人のドリル」を 毎週、月曜日に 配布しています 			1 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・サークル体験・見学会 ※詳細はホームページ掲載 1日～13日まで開催	2 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00	3 ・ラジオ体操 8：45～8：50	4 ・ラジオ体操 8：45～8：50 
5 ・ラジオ体操 8：45～8：50	6 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・健康寿命で自分らしく！ 介護予防講座（口腔） 14：00～15：00	7 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・一本棒・バッチン棒 体操リーダー養成講座 10：00～12：00	8 ・ラジオ体操 8：45～8：50	9 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00	10 ・ラジオ体操 8：45～8：50	11 ・ラジオ体操 8：45～8：50
12 ・ラジオ体操 8：45～8：50	13 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・健康寿命で自分らしく 介護予防講座（栄養） 14：00～15：00 ・嘱託医による健康相談 13：30～14：30	14 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・一本棒・バッチン棒 体操リーダー養成講座 10：00～12：00	15 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・体力測定会 10：00～11：00 ・介護予防啓発事業 谷塚西部地域包括支援センター 14：00～15：30 <b>申込</b>	16 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00 ・にこにこサロン楽楽 13：30～14：30	17 ・ラジオ体操 8：45～8：50	18 ・ラジオ体操 8：45～8：50
19 ・ラジオ体操 8：45～8：50	20 ・ラジオ体操 8：45～8：50	21 ・ラジオ体操 8：45～8：50	22 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・健康寿命で自分らしく！ 介護予防講座（運動） 14：00～15：00	23 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・みんなで楽しく頭の体操 10：15～11：00	24 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・軍手人形 ～来年の干支辰を作ろう～ ①10：15～12：00 ②13：30～15：15	25 ・ラジオ体操 8：45～8：50
26 ・ラジオ体操 8：45～8：50 「健康相談」は当日 時間内にお越しください 	27 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・嘱託医による健康相談 13：30～14：30	28 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・一本棒・バッチン棒 体操リーダー養成講座 10：00～12：00	29 ・ラジオ体操 8：45～8：50 ・健康寿命で自分らしく！ 介護予防講座（運動） 14：00～15：00	30 ・ラジオ体操 8：45～8：50 	<b>申込</b> ←事前申込制です 谷塚西部地域包括支援 センターへ TEL929-0014 	