

第271号
令和4年6月5日

なるさわ福祉だより

発行者：成沢学区コミュニティ推進会福祉委員会広報部 TEL&FAX 35-5628

“フレイル” なあ～に？

高齢化に伴い機能の低下、健康障害等が生じ要介護状態に近くなる状態で症状として・疲れ安くなった・動くこと、外出が億劫になった、・食欲がなく痩せてきた症状です。健康で安全な生活を送れることが各年齢層の課題です。たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう。年のせいと諦めないで「栄養（食生活）、身体活動（ウォーキング）、社会参加（ボランティア活動）」等を毎日の生活に取り入れて今出来る事から始めましょう。



成沢交流センター

- ★ニコニコ茶話会（1号室）
6月17日（金）七夕飾り
10時～11時30分 会費無料
- ★成沢ふれあい健康クラブ（1号室）
6月 1日（水）バードヒット
15日（水）オーバルボール
10時～11時30分 会費無料
- ★おもちゃライブラリー（7号室）
6月 2日（木）
16日（木）親と子の相談日
10時～11時30分 会費無料

青葉台地区（集会所）

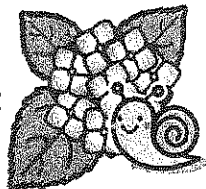
- ★あおば体操クラブ
6月 14日（火）脳トレ、リハビリ体操
28日（火）脳トレ、リハビリ体操
10時～11時 会費無料
- ★さくら火曜会
毎週火曜日13時30分～15時30分
折り紙、歌、講話等
- ★青葉台ふれあい健康クラブ
6月 2日（木）スルットカーリング
16日（木）シャッフルボード
10時～11時30分 会費無料

堂平地区（集会所）

- ★ニコニコ茶話会
6月 20日（月）ハーモニカ
演奏会
10時～11時30分 会費無料

四一地区（集会所）

- ★ニコニコ茶話会
6月 8日（水）玉入れ上手
22日（水）七夕飾り
10時～11時 会費無料



6月		
2日（木）	定例役員会	13時30分～
3日（金）	あん安ネットワーカー部会	10時～
10日（金）	茶話会準備委員会	10時～
20日（月）	企画会	13時30分～
21日（火）	広報編集会議	13時30分～
7月		
7日（木）	定例役員会	13時30分～
8日（金）	あん安ネットワーカー部会	10時～