

コミュニティカフェ イベント情報

コミュニティカフェは、地域住民の交流の場として、鹿部郵便局ふれあいルームのほか、イベントの内容に合わせて町内の施設を活用して開催しています。今月は次のイベントを実施しますので、ぜひご利用ください。

◆9月のイベント予定◆

日付	時間	イベント内容(一步の会協力)	実施場所
9月7日(月)	午後1時30分～午後3時	お楽しみおやつ会	中央公民館
9月14日(月)	午後1時30分～午後3時	楽々トレーニング	本別中央会館
9月28日(月)	午後1時30分～午後3時	楽しい朗読	宮浜児童館

※お楽しみおやつ会のみ事前申し込み制となっています。参加を希望される方は、9月4日(金)までに役場保健福祉課までお申し込みください。

【開館時間】

宮浜児童館：イベント開催時のみの開館となります

鹿部郵便局：午前9時～午後5時(土曜・日曜・祝日は定休日)

● コミュカフェ通信

「無理なく動いて、秋もいきいきと」

9月は、夏の疲れが出やすい一方で、少しずつ体を動かしやすい季節です。暑い時期に運動不足を感じていた方も、無理のないところから体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

一步の会の「楽々トレーニング」では、心地よい爽快感のある運動を行っています。難しい動きや激しい運動ではなく、できる範囲でゆっくり取り組むことを大切にしています。体を動かすことは、筋力や柔軟性を保つだけでなく、気分転換にもつながります。参加者同士で声をかけ合い、ときには笑いながら取り組めることも、この活動の楽しさのひとつです。

一步の会では、これからも歌や運動、朗読、おやつ会などを通して、地域みなさんが自分に合った形で参加できる場をつくっていきます。秋の始まりに、心と体を気持ちよく動かす時間を一緒に楽しみましょう。



▼お問い合わせは、役場保健福祉課福祉係(01372-7-5291)へ。