

コグニ体操(健康福祉部会)

- 今月は、コグニ体操について紹介したいと思います。コグニ体操を始めて約2年が過ぎ定着してきました。現在、毎回、10名から15名の方が参加されています。
- 毎月、第一・第三月曜日、10:00～、ふれあいセンター会議室で健康体操として「コグニ体操」を行っています。
- 頭と身体を同時に使うことで脳の萎縮を防ぎ、認知症予防に効果的な運動プログラムとのことです。
- 体操の後に、ぬい絵、昔話、間違い探し、数独、ハンドベル、合唱、お茶呑み等いろいろなことを行っています。



コグニ体操 参加者募集の案内

- 体操の参加者を募集しています。体操を通して友達を増やし“楽しく”やいましょう。
- 年齢に関係なく、だれでも参加できます。一度、覗いて下さい。
- 連絡先 0954-66-5181
(事務局長携帯090-7449-8964)

感謝の会(塩田小学校)

○2月27日「感謝の会」がありました。子供達からメダルを頂き感激しました。

○いもさし、ミシン支援、玉ねぎ作りなど小学生の皆さんと一緒に活動をして「元気とパワー」を貰いました。これからも宜しくお願いします。

○「6年生を送る会」で学年毎の出し物も見て子供達の発想の豊かさに感動しました。6年生のみなさん、中学校でも頑張ってください。



コミュニティ会員募集の案内

○コミュニティには6つの部会があります。

『総務広報部会』 『公民館活動部会』

『青少年育成部会』 『健康福祉部会』

『環境整備部会』 『地域づくり部会』

○皆さん、一緒に活動しましょう。たくさんの方のご加入をお待ちしています。事務局までご連絡ください。