



第 36 回健康教室

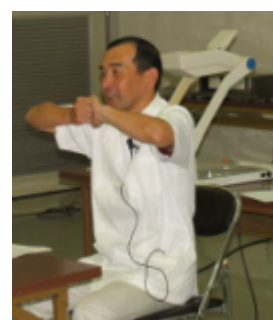
6月17日(土)レークタウンクリニック稲津英弘先生に中高年の筋力低下とそれを補うのに効果的なトレーニングの話、椅子を利用した筋トレとストレッチの実技指導をしていただきました。

また、レークタウン近郊のウォーキングコースの紹介、スライドで日向往還の紹介もされました。なお、クリニックでは週に2回稲津先生の指導で筋肉ストレッチ運動教室が開催されております。

今回は32名の方が参加され、楽しく運動することが出来ました。

是非、ご家庭でテレビを見ながら、家事の合間に体を動かしてみましよう！

暑い日がつづきます。
健康に注意して
元気に夏をのりきろう！



稲津英弘先生

みんな頑張っていますね。…ストレッチ



愛知県労福協より視察に

7月3日(月)に愛知県労福協東三河支部から生き生き夢くらぶの視察に見えました。

クリニック会議室でパワーポイントによる生き生き夢くらぶの紹介のあと、ふれあいかんを見ていただきました。メンバーの方で「私は家を建てるとき、近所との係わりが無い場所を探してもらいました。生き生き夢くらぶのお話を伺って今とても後悔してます。」と感想を述べられました。



労福協東三河支部のみなさん

悪質商法にだまされないで！



7月26日(水)悪質商法から高齢者を守るための出前講座をふれあいかんで開催いたしました。最近の事例の紹介、被害にあわないためにはどうしたらいいのかを、詳しく話していただきました。

熊本県消費生活センターアドバイザーの話を熱心に聴く参加者(23名参加)



被害に遭わないために
あいまいな返事をしない
長話をしない 簡単に玄関に入れない
その場で契約しない 不審を感じたら家族や
公的な相談機関等に早めに相談する

電話勧誘販売に気をつけて!!

今後、この件で
二度と電話しな
いで下さい

賢い断り方

要りません
買いません
お断りします

キッパリと断る

おともだちをさそってあそびにきてください
月・水・金のごご 1時から5時

子どもの遊び場開放

今年もいろんな遊びを考えています。内容は子ども会からチラシでお知らせしてありますが、おかあさん、おばあちゃんも是非遊びにおいでください。先日はふれあい昼食会のあと残っていただき、一緒に百人一首で遊びました。



浴衣の着付けを教えていただきました。
姉妹で仲良く記念にパチリ！可愛いですね！
夏祭りが楽しみです。



お知らせ

今年は10月6日が中秋の名月です(満月は7日)・・・そこで、恒例のお月見会は10月7日(土)に開催することになりました。詳しくは後日ご案内いたしますが是非予定に入れておいてください。

健康教室、お茶会、交流会の予定です。

生き活き夢くらぶでは今年から買物付き添い。代行・古新聞回収のサービスを始めましたが、みなさん遠慮していらっしゃるのではないですか？是非ご利用ください。

毎週水曜日 10時から3時までふれあいかんにいます。電話360-4780です

遊びにこられてもいいですよ！

会報20号の発行がたいへん遅れてゴメンナサイ！異常な暑さでパソコンもお疲れのようでした。