

ボランティア 4月の活動予定

ふれあい給食サービス

- ★ 黒田地区 4月20日(水)
- ★ 山国地区 4月14日(木)
- ★ 弓削地区 4月28日(木)
- ★ 周山・宇津・細野地区 4月8日(金)



調理ボランティアさんによる心のコもった手づくりお弁当をお届けします。

声の広報

コスモスグループ

4月14日(木)



対話ボランティア

現在、5名の方へ、対話ボランティアの活動を行っています。ご希望があれば、連絡をお待ちしています。

宇津しあわせグループ

年4回、お一人くらしの高齢者の方に、お手紙をお送りしています。



4月ふれあいサロン予定

開催日	サロン名	内容等
4月 7日 木	柏原りんどう	お花見
4月 9日 土	栗生谷サロン	お花見
4月11日 月	長野大好きサロン	お花見(公民館にて)
4月11日 月	下浮井サロン	お花見交流会
4月12日 火	寺山すずらんサロン	お花見(宝泉寺)
4月13日 水	京北昭和おやし塾	昨年度振り返り
4月13日 水	山国サロン	手品(山国マジシャンズ)
4月14日 木	上中なでしこサロン	花見(黒田百年桜)
4月14日 木	五本松陽だまりサロン	花見(黒田百年桜)
4月14日 木	中地サロン	卓球/バレー
4月15日 金	下弓削なごやかサロン	花見(黒田百年桜)
4月18日 月	周山ふれあいサロン	保健師さんの話
4月20日 水	いっぷく家宇津カフェ	テイクアウト
4月20日 水	下中仲良しサロン	お花見(福德寺)
4月20日 水	塔つくしサロン	八百一見学
4月23日 土	中江れんげの会サロン	京北めぐる市見学
4月25日 月	矢代すこやかサロン	季節の花ドライブ
4月28日 木	黒田さくらサロン	歌(ピースウェーブ)
調整中	明石サロン	

3月 サロンの様子

元気アップ体操は、年齢を重ねても、いつまでもイキイキと健康に過ごせるよう音楽に合わせた筋トレ、楽しい脳トレです。誰もが、無理なくできる体操です。周山ふれあいサロン、長野大好きサロンの皆さんは、音楽に合わせて身体を動かし、リフレッシュ。笑いの絶えない楽しい時間となったようです。京北・美山に元気アップ体操の講師がおり、皆さんに体操を教えてくださいたいです。ご希望のサロンはお声かけ下さいね。



明石サロンでは、50音ひらがなカードを使って、言葉遊びゲーム。「いす」「いぬ」と言った2文字の言葉・・・「さかな」「さくら」と言った3文字の言葉・・・一度使ったカードは使えません。3文字になると、残っているカードで言葉を考えるのは難しいな～。久しぶりに顔を会わせ、楽しい時間を過ごされました。

元気アップ体操で こころも 身体も気持ちよく (周山ふれあいサロン・ 長野大好きサロン)

