



寺岡しゃきょう 地区

令和 6年 2月 1日

寺岡地区社会福祉協議会
会長 高橋 和江



ふれあいサロン



感染予防対策をして お待ちしています。

まだ心配ですので、寺岡社協ではマスク着用を推奨しています。

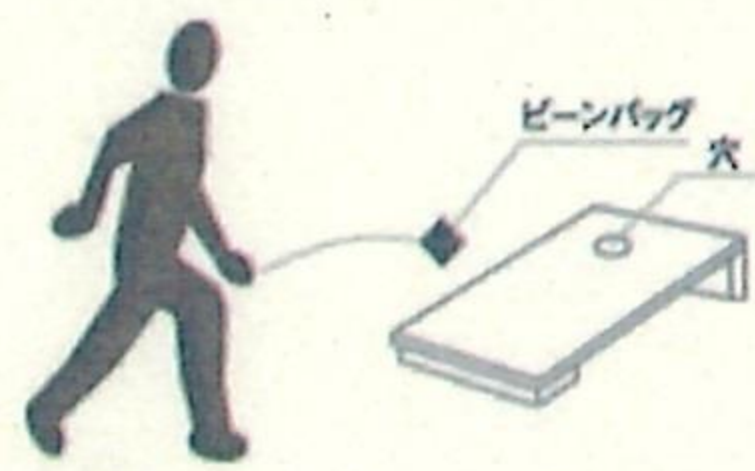
寺岡1・2丁目集会所

2月20日(火) 10:00~11:00

- ◆おトク体操 協力：山田徳子さん
- ◆楽しく健康チェックしてみま専科！

- ・血管年齢測定
- ・ベジチェック測定

協力：明治安田生命さん
寺岡地域包括支援
センターさん



☆バグーを楽しみながら測定します！
(アメリカ式玉入れ)

寺岡3・4丁目集会所

2月13日(火) 13:00~15:00

- ◆みなさん、野菜足りていますか？

- ・ベジチェック(野菜摂取レベル)
- ・プチ体力測定(片足立ち・握力)
- ・血管年齢測定

協力：明治安田生命さん
寺岡地域包括支援センターさん



野菜と健康との関係を知り楽しい食生活を
心と身体も元気で過ごしましょう！！

参加費
無料

寺岡5・6丁目集会所

2月20日(火) 13:00~15:00

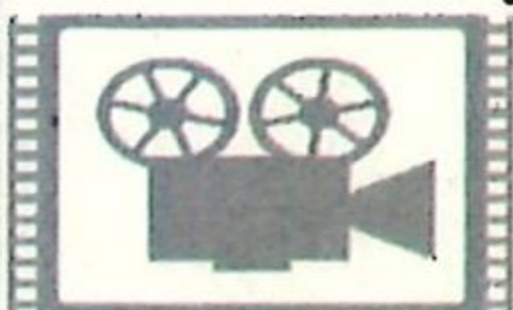
寺岡5・6丁目町内会と合同企画

- ◆認知症に関する

ドキュメンタリー映画観賞会

協力：

寺岡地域包括支援センターさん



ドキュメンタリー作家の映画監督が、
両親の老いを1200日間撮り続けた作品。
日本中を深い感動に包み、多くの賞を
受賞しました。

ももちゃんクラブ

開催日：2月3・10・17・24日(土)

3月2・9・16・23・30日(土)

場 所：寺岡市民センター

時 間：10:00~11:00

内 容：転倒予防体操

- ・筋トレ
- ・リズムダンス
- ・笑いのヨガ など

毎週土曜日開催
会場の都合により
お休みの時もあり

月1回はディスコゲームも楽しめますよ！

脳も体も イキイキと！！

※サロンに関する問合せ：高橋和江