

砧地区通信

社会福祉協議会（砧地区事務局）発行 令和2年2月号

砧地区で活動している団体やイベントの情報を毎月紹介しています！

第2回

元気なうちにかんがえておきたい 老い支度講座開催報告



令和2年1月22日（水）に砧まちづくりセンター活動フロアにて今年度第2回目の元気なうちに考えておきたい「老い支度」講座を実施し、総勢27名の方にお越しいただきました。

「人生100年！楽しく元気に生きよう！」をスローガンにかんたん脳トシ&かんたん体操を行いました。NPO法人健康フォーラムけやき21の元気リーダー鈴木氏を講師にむかえ、椅子を使って転倒予防の筋力トレーニングを行いました。参加者からは「健康維持にとっても役立つ内容だった」



「お腹をかかえて笑った」「参加できてとても幸せな気持ちになった」「社会福祉協議会の活動をより知ることができた」との声を頂きました。

砧地区では、高齢者・障害者・子育ての生活支援に取り組んでいます！

◆活動内容◆

- ・「大蔵住宅の今後を考える会」を定期的で開催しています。
 - ・住宅内集会所にて、相談と憩いの場「ひまわり喫茶」を開催しています。
- 【次回開催日】2月17日（月）14:00～【会場】大蔵住宅第一集会所
- ・子育て支援に関する話し合い「手をつなごう会」を定期的で開催しています。
- 【次回開催日】2月14日（金）15:00～【会場】砧まちづくりセンター活動フロア

☆大蔵住宅の今後を考える会・手をつなごう会にご参加いただける方を募集しています。ご興味・ご関心のある方は地区事務局へお問合せください。

問合せ：社会福祉協議会 砧地区事務局
TEL/080-9418-7736 FAX/03-4330-1226