

香北町



👣 ポールウォーキングステーション 👣 保健福祉センター-香北

平日（祝日を除く） 9：00～16：00
利用ノートに氏名や利用時間を記入していただきますので、
初回の方は一度受付にお声がけください。

貸し出しポールあります

毎週火曜日 10：00～11：00（季節によって変動あり）
火曜日にはみんなで歩いているグループがあります。
一緒に歩かれない方は一度お問い合わせください。

◇ ポッチャ教室 ◇ 保健福祉センター-香北

夏・春休みには
子供たちの参加あり

毎月第2・4水曜日
10：00～11：00

R7年1月28日
交流大も
開催

5月8日・22日 6月12日・26日 7月10日・24日
8月14日・28日 9月11日・25日

◇ 体操教室 ◇ 保健福祉センター-香北

毎週木曜日 10：00～11：00

はつらつ体操、リズム体操や脳トレ、レクなどいろいろ予定しています。
月に1度講師の方をお招きし、体操や運動を教えてください

今年度の奇数月は
3B体操です

講師指導日

5/30 6/27 7/25 9/26 10/31
11/28 12/26 1/30 2/27 3/13

6月 脳がよろこぶ健康体操 10月睡眠(筋弛緩法)
12月 音楽療法(クリスマス会) 2月ヨーガ教室



その他の
月は…

香美市社会福祉協議会 香北支所
TEL 59-2140 才木(さいき)

香北町



＊ お茶会 ＊

毎週月曜日 10:00～11:30

- ～10:00 教室到着
- 10:00～ 健康チェック 体調の変化の聞き取りや血圧測定
- 10:15～ はつらつ体操簡易版（20分程度）・口腔体操（5分）
- 10:45～ レクリエーションや脳トレ・茶話会など 週によって違います。
- 11:20～ 移動販売車にて買い物 葦生の里まで買い物に行けます。
- 11:30頃 送迎 複数便出てますので15分程度お待たせします。

食事会（11:30～12:00）

月に1度は孤食を減らす目的でみんなで食事をして帰ります。

今年度の食事会の日

5/27 6/24 7/29 8/26 9/9

10/7 11/25 12/23 (R7年) 1/27 2/17 3/24

のんびりおしゃべりや体操を行い、お買い物にも出かけています。

送迎にお困りの方はご相談ください。

5月27日と10月7日にはバスに乗って山田（バリュー）までお買い物に

行く予定です。



この日のみの
単発参加もOK!!

お声ともたちお

（見守り電話サービス）

毎週 火・水曜日 午前中
順次お電話いたします。

お一人暮らしで不安な方や親御さんが心配な方いませんか？安否確認を兼ねた見守り電話サービスです。曜日にご相談ください。

ゆずまるももにゃんとなりぐみ

私たちが「なんでも聴きます」

どんな内容でもかまいません。
お電話でもご来館でも。
いつでもお待ちしております。

香美市社会福祉協議会 香北支所
TEL 59-2140 才木（さいき）