

香北町



ボ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。

貸し出しボール
あります

毎週火曜日（7.8月 1.2月お休み）

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。
一緒に歩きたい方は一度お問い合わせください。

◇ ボッチャ教室 ◇

基幹集落センター香北

長期休みには
子どもたちの参加あり

毎月 第2・4 水曜日

10:00～11:00

年に1度交流大会
開催

4/9 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23

8/6 8/13 8/20(香北ボッチャ大会) 8/27 8月は毎週開催いたします

◇ 体操教室 ◇

基幹集落センター香北

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。

講師指導日

5/29 脳活性化体スッキリ体操

9/25 自力整体

6/26 耳つぼセルフケア

10/30 体と脳がよろこぶ体操

7/31 背骨の調律エクササイズ

11/27 ヨガ（椅子に座って）

8/21 腰楽体操×脳活性化

12/25 クリスマス会



好きな時にご参加ください。
講師指導日のみの参加も可能です。

香美市社会福祉協議会 香北支所

TEL 0887-59-2140

香北町



✿ お茶会 ✿

保健福祉センター 香北

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。

11:30～

移動販売車にて買い物 菰生の里まで買い物に行けます。

11:45頃

送迎 複数便出てますので20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

4/28 5/26 6/16 7/28 8/18 9/29 10/27 11/17 12/22

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。

6月16日には山田（バリュー）までお買い物やお出かけに行く予定です。

11月17日にもお出かけ予定です



「この日のみ」の
単発参加もOK!!

出 前 講 座 も 開 催

6/2 救急車を呼ぶタイミング

9/29 転倒予防のお話

12/1 脳卒中の見分け方

☎ 声ともだち ☎

（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 0887-59-2140