

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
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 ◇

保健福祉センター香北

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

R9.1.26
交流大会も
開催

4/8 4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 8/5 8/12 8/19(香北交流大会)
8/26 ※8月は毎週実施 9/9 10/14 10/28 11/11 11/25 12/9 12/23

◇ 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。

講師指導日

4/23 講師指導日

9/17 自力整体

5/21 バランスが人生のポイント

10/29 ヨーガ

6/18 「自宅でできるリンパストレッチ教室」

11/26 講師指導日

7/30 講師指導日

12/24 1年お疲れさま会



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 苅生の里まで買い物にも行けます。

11:45頃

送迎 複数便出てますので2便目の方は20分程度お待たせします。

食 事 会（11:45～12:15）

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

4/27 6/29 7/27 8/17 9/28 10/26 12/21 R9 1/25 2/22 3/29

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18日にはお買い物やお出かけに行く予定です。

11月16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

4/27 あなたの血糖は大丈夫？

6/ 1 フットケアの重要性

11/30 人生会議

R9 2/1 知って欲しい皮膚のこと

☎声ともだち☎

（見守り電話サービス）

毎週 火曜日 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。曜日はご相談ください。

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**