

ふれあうよろずカフェ

令和5年度活動報告

ふれあうよろずカフェは、会津若松にお住まいの方が誰でも参加できる会です。軽体操で体調を整え、健康で生き生きと楽しく生活するための学びと、参加者同士の交流を深めることを目的として活動しています。（5月から3月まで火曜の回は11回、金曜の回が2回活動しました）

火曜の回は、5月に介護予防教室でロコモティブシンドローム（※1）について学び、6月はWiiボウリング大会に挑戦、7月は明治安田生命さんから、防災安全の講話をお聞きしました。8月からは酒飲亭いさん氏をお迎えし落語を楽しみ、9月は「認知症サポーター養成講座」で認知症について理解を深め、10月はツボマッサージ講座で、自分で出来るセルフケアを学びました。

11月は交通安全協会門田支部主催の「高齢者交通教室」に参加して、歩行者シミュレーション体験に挑戦しました。12月はスマホ教室で初心者あるあるを解決。1月は「自筆証書遺言書保管制度」を学び、2月は華麗なるマジックに感嘆し、3月に笑いヨガ&レクリエーションで身も心も朗らかに整えました。

金曜の回では、7月に蒔絵絵付け体験で小箱を彩り、10月は野外散策として「長床」や高郷地区の自然に触れ、喜多方の風土を肌で感じました。

令和6年度は5月から開催予定です。楽しい学びを準備し、多くの皆様のご参加をお待ちしております！

※1：足腰が弱って立つ歩くなど日常的な移動のための動作がうまくできなくなった状態



5月 みんなの健康トーク



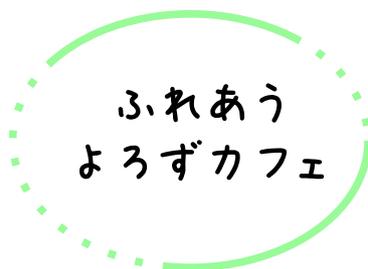
6月 Wii ボウリング大会



8月 落語



10月 長床



11月 交通教室



12月 スマホ教室



2月 マジック体験



3月 笑いヨガ&レク