

ふれあうよろずカフェ

11月までの活動報告

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。5月から3月まで、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。（年間で火曜の回は11回、金曜の回が3回あります）

火曜の回では、5月は介護予防教室でロコモについて学び、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、8月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月はツボマッサー講座で、自分で出来るセルフケアを学び、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、歩行者シミュレーション体験に挑戦しました。

金曜の回は、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。

今後火曜日の回は、12月にスマホ教室、1月に自筆証書遺言書保管制度、2月にマジックショー、3月に笑いヨガ、金曜日の回は、1月に新年そば会を行う予定です。沢山の皆様のご参加をお待ちしています！



5月 みんなの健康トーク



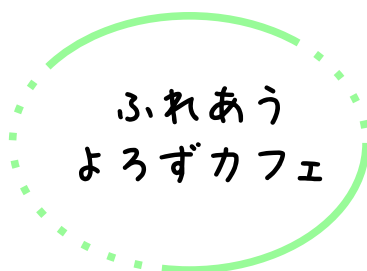
6月 Wii ボウリング大会



7月 蒔絵 絵付け教室



7月 防災教室



8月 落語



9月認知症サポート講座



10月 ツボマッサー



11月 交通教室