



## 心も体も健康に！

昇町地区自治会では、高齢者の①介護予防 ②閉じこもりの防止 ③独居の方の見守り を主な目的として、自治会健康福祉部と社会福祉協議会の連携のもとに、昇町地区福祉推進委員会を中心となって、年間を通じた見守り・支え合い活動やイベントの企画・運営を行っている事業です。

今年度は新型コロナ感染予防のため、一部イベントが中止となりましたが、状況を見ながら事業継続していきます。 お問い合わせ：昇町公民館 092-591-7221

### ふれあい・いきいきサロン

実施日 毎月1回(第4金曜日午前10時から)

65歳以上の独居の方(昼間のみ一人の方も可) 参加費無料

毎月一度、定期的に公民館で、参加の皆さんが体操やレクリエーションを通し、身体機能を高め、介護の予防を目指しています。

また、講師のお話や仲間との会話を楽しみながら、日常生活で困っていることを相談したり、日常生活の注意点についての知識も身に付きます。

**感染予防のため3密を避けながら実施します！**

また、閉じこもりになりがちな生活の予防や、新しい仲間との出会いもありますので、お気軽にご参加ください。

次回は、2月25日(金)「ひな祭り会」です。



ひなまつりスポーツレク

### 今年度も「ふれあいの集い」は新型コロナ感染予防のため中止といたしました！

自治会加入世帯の皆さんが、同世代だけでなく世代間がふれあいを通して交流を深める機会をつくる事を目的として開催している楽しい「ふれあいの集い」ですが、**今後も新型コロナ(オミクロン株等)の状況を注視しながら実施していきます！**

### 子育てサロン「ぽぴーくらぶ」

実施日 毎月1回(第2火曜日午前10時から)

対象者 未就園児とその保護者 参加費無料

お母さんと未就園児の子どもを対象に平成27年にスタートした「ぽぴーくらぶ」ですが、今年度も、**新型コロナ感染防止対策を十分におこなった実施**となりました。

お母さん同士が子育ての不安や経験を語り合ったりして交流を深め、新しい友達を作る場所として、また子どもたちが色々な人と楽しみながら成長する有意義な時間を提供しています。 お気軽にご参加ください！

次回は、2月8日(火)です。



親子で楽しくお喋りしましょう