

令和元年 7月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		たんぽぽの日	🍷缶類、その他プラ	金物類ごみ 歌謡銭太鼓		
7	8	9	10	11	12	13
*健康づくり交流会(松平)	レクダンス教室 舞踊教室 大正琴教室	たんぽぽの日	🍷ビン類	金物の粗大ごみ 気功教室 百歳体操		・書道教室
14	15	16	17	18	19	20
第23回ピクニック ラン 桜江	海の日	たんぽぽの日	ポールエクササイズ教室 🍷プラ類	有害、ガラス陶器類ごみ 歌謡銭太鼓	終業式 ☆江津食育の日	郷土研究会 まごころ市サタデースクール
21	22	23	24	25	26	27
第25回参議院議員通常選挙 ☆しまね家庭の日	大正琴教室 舞踊教室	たんぽぽの日	🍷紙類	燃やせる粗大ごみ 気功教室 百歳体操		・ウォーキング
28	29	30	31			
	大正琴教室	たんぽぽの日				

ふれあい通信

Vol.38

【発行・編集】まごころ市山 総務部 事務局:市山地域コミュニティ交流センター ☎92-1508

活動報告 令和元年度第1回健康教室 6/6

～あなたもチェック!こころの健康～
6月6日市山健康教室が開催されました。参加人数は73名。当日は江津市健康医療対策課より保健師さんほか3名(松嶋さん、重田さん、尾原さん)がお見えになりました。高齢者のうつ病、引きこもりの予防法、また、相談できる人や機関など多方面にわたってお話をされました。その後、いきいきスポーツ教室の林理恵子先生による頭の体操、座って体を動かすリフレッシュ体操、笑うと顔のシワがとれるとか、楽しく運動できました。昼食は食改の皆さん方によるバランスのとれた料理を美味しくいただきました。一人ひとりが素敵な日々を送れますように。いろいろと勉強させていただいたひとときでした。有難うございました。原稿提供:婦人会員より



健康でいるために



◇食改さんメニュー◇

- 主食:古代米入りご飯
- 主催:ヘルシーチキン南蛮、レタス、トマト添え
- 副菜:ほうれん草ときのこのじゃこチーズ和え
- 汁物:旬菜みそ汁
- デザート:にんじんと黄桃のヨーグルトゼリー



メニューの欲しい方は交流センターまで

令和元年度 第1回まごころ市山定例会 6/18

- ・R1年度 活動ロードマップと各部からの報告事項協議事項
- ・まごころ市山所有機械管理、利用規程※
- ・まごころ市山サポートチーム利用規則
- ・まごころ市山旅費及び有償ボランティアの費用にかかる規程上記について承認され、6月19日より施行しました。※については、裏面にてご確認ください。

- 今後の予定
- ・防災関係会議 (執行部で協議)
 - ・見守りカードについて(//)



市山がどの世代も住みよい地域になるように、ご意見をお聞かせください。



Mail:ichiyamakouminkan@gmail.com

