

うちこ福祉館だより

令和8年
5月発行
電話・FAX
44-3410

地域福祉の向上と人権啓発の住民交流の拠点として

うちこ福祉館の令和8年度事業がスタートしました。

健康体操「楽々フィットネス」

今年も楽しく躍動します。

四月九日(木)にプラチナコース、そして一〇日(金)にゴールド・パールコースが、それぞれ開講しました。心豊かに健康な毎日を過ごすことを目指し、リズムにあわせて体を動か

します。自分のペースで、和気あいあいと、楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。

全コースともに、まだ若干の空きがあります。事前の見学もできますので是非お問合せください。

○プラチナコース

椅子に座つての運動です(中軽度)
毎週木曜 午前九時三〇分〜
十時三〇分

○ゴールドコース

椅子に座つての運動です(軽度)
毎週金曜 午前九時三〇分〜
十時三〇分

○パールコース

立位を中心にした運動です(中程度)
毎週金曜 午前十時四十五分〜
十二時四十五分

受講料 年間三千元
※別途、スポーツ安全保険料が必要です。

わいわい喫茶

第一月曜日は「わいわい」と、よもやま話でお茶しませんか。



手作りおやつで話も弾みます。



プラチナコースの皆さん



ゴールドコースの皆さん



パールコースの皆さん

毎月、第一月曜日、午後一時から、手作りお菓子を楽しみながら、館利用者、地域住民の方々との交流の場となることを目的にしています。
今年度の初回は四月六日(月)の開催でした。豆腐ドーナツに舌鼓を打ちながら、「ワイワイ」と話が弾んでいました。
六月は、六月一日(月)に開催します。ご近所お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

第6回健康講座

「環境」をテーマに楽しく学習



地球はどうなるの？熱心に聞き入ります。

令和7年度最後の健康講座が、「環境」をテーマに、三月十七日（火）に開催されました。

まず、環境政策室の亀岡健一朗さんに、『町がえ探し』ではじめるゼロカーボンライフ」と題して、講話をおこなってもらい、内子町の脱炭素ビジョンについて学習しました。

亀岡さんは、猛暑や集中豪雨の原因のひとつとされる地球温暖化を防ぐために、家庭でできる脱炭素化ライフを提案しました。

参加者からは「ゼロと聞く」と難しい感じがするが、一人ひとりができることを実践することが大切だと感じた。などの感想が寄せられました。

調理実習は「エコ」で手早く

続く調理実習では、町管理栄養士の河野洋子さんのレシピと指導で、「エコクッキング（時短保存料理）」をテーマに、参加者みんなで手早く調理を楽しみました。

旬の野菜と缶詰や梅干しなど長期保存ができる食材を使った料理は、ヘルシーで彩も良く、美味しくいただくことができました。

令和8年度健康講座（予定）

新年度の健康講座が5月からスタートします。各回それぞれお申し込みが必要です。

○第一回 五月二十六日（火）

講話 自身の健康を知ろう
実習 春のやさしお料理

○第二回 六月二十三日（火）

講話 災害から身を守りましょう
実習 日頃から備える常備食料理

○第三回 八月二十五日（火）

講話 体の健康と心の健康
実習 心が躍る♪アレンジ料理

○第四回 一〇月二十七日（火）

講話 骨粗しょう症について
実習 畑のお肉と旬の野菜料理

○第五回 十二月十五日（火）

講話 免疫アップで冬を乗り切ろう
実習 緑黄色野菜で免疫アップ料理

○第六回 二月九日（火）

講話 体内時計を整えよう
実習 健康寿命をのばす元気料理

◇定員 先着十五名

（定員になり次第締め切ります。）

◇参加費 三百円

◇時間 午前九時三〇分

～午後一時頃

定期利用サークル紹介⑥

福祉館を利用するサークルの紹介です。

あゆみ会（習字教室）

なごやかな雰囲気の中、お手本にとらめっこしながら自分の上達を目指してがんばっています。筆を走らす時間は自分だけの時間。精神統一にいかも……。いつしよにいかがですか？

○開催日

毎月第一・三・四金曜

午後一時三〇分～三時三〇分

○指導者 永見彩華 先生

○連絡係 曾我玲子

※お問い合わせは、うちこ福祉館まで



心穏やかに一步一步表現力を磨きます。