



「2017.10.1 鶴見区制90周年」

市場地区社会福祉協議会 健康づくり ほがらか教室



- 記
- 開催日時 平成29年 4月・5月・6月・7月・9月・10月・11月・12月と平成30年 1月・2月・3月の年間11回のシリーズ。 **第三金曜日13:00開会です。**
 - 開催場所 “ゆうづる” 2Fオープンルーム 11月は市場中学校の調理室です。
 - 参加費等 基本的には無料ですが、下記の6回・7回・9回は実費の一部をご負担いただきます。
 - 開催内容 下記プログラム (講師の都合等で多少の変更もあります)



受付

開校式

回数	開催日	テーマ・内容	講師等	会場
1	4月21日	開校式・講演会・体操	センター長・部長・局長・所長 他	“ゆうづる”
2	5月19日	健康体操	藤倉先生・運動指導員・他	“ゆうづる”
3	6月16日	認知症予防・理解講座	看護師とゆうづるスタッフ 他	“ゆうづる”
4	7月21日	音楽と体操・心と体	楽しい演奏家たち!	“ゆうづる”
5	9月15日	脳卒中予防・成人病対策	看護師・栄養士・他	“ゆうづる”
6	10月20日	屋外研修・バスハイク	観光バス (三ツ星取得)・2台予定	お楽しみ目的地
7	11月17日	楽しい調理教室	M'S、キッチン栄養士さん	市場中学校調理室
8	12月15日	ほがらか健康体操	楽しい体操 青木先生	“ゆうづる”
9	1月19日	新年会・交流事業	センター長・課長・校長・所長館長・	“ゆうづる”
10	2月16日	口腔衛生・健康測定	安田佳代子先生・歯科衛生士	“ゆうづる”
11	3月16日	必見“ゆうづる劇場”	ゆうづる劇団・豪華スタッフ	“ゆうづる”



※ 6回目のバスハイクのための参加は出来ません。5回までに参加して登録をして下さい。



会食会



音楽



健康体操



ウォーキング



鶴見区制90周年記念ウォーク



秩父神社

バスハイク



M'S キッチン



新年会



口腔衛生・健康測定

鶴見川土手 リバーサイドガーデン



今年の菜の花は見事でした



征矢区長と小山会長と河西会長



春に紫陽花の苗を植えました



7月 西中の有志で



9月 リバーサイドメンバーで草取りを、今年のコスモスは残念ながら・・・



台風前のコスモスはこんなに咲きました！



鶴見川土手
四季を通じて綺麗です。
散歩に来ませんか！



2月の河津桜もこんなに！



4月 染井吉野の並木です！



紫陽花もきれいです

〔編集後記〕
原稿・資料をお寄せくださいました各位に感謝申し上げます。
編集委員 小泉京子・柿澤高子