



# コラボ

発行日/平成31年3月15日  
 発行・編集 社会福祉法人六戸町社会福祉協議会  
 住所 〒039-2371  
 六戸町大字犬落瀬字柴山3-9  
 電話 0176-55-2943  
 FAX 0176-55-2947  
 E-mail [rokunohe.shakyo.03@gaea.ocn.ne.jp](mailto:rokunohe.shakyo.03@gaea.ocn.ne.jp)  
 ホームページ <http://www.rokunohefukusi.jp/>

## ふれあいいきいきサロン ★元気アップポイント 30ポイント

サロン(場所)	日時	内容
★上町サロン (上町公民館)	4月10日(水) 10:00~12:00	健康体操 リハビリソングストラクター 大久保 幸恵さん
★小松ヶ丘サロン (小松ヶ丘地域交流館)	4月11日(木) 10:00~12:00	クッキー作り 指導 北川 郁子さん ※先着16名まで
★小平・柳町サロン (小平・柳町公民館)	4月17日(水) 10:00~13:00	花見会 グラウンド・ゴルフ
★大曲サロン (大曲公民館)	4月26日(金) 9:30~14:00	お菓子作り 舘野公園でお花見

## 心配ごと相談日

■時間 9:00~12:00  
 ■場所 六戸町老人福祉センター

期日	相談員
4月2日(火)	人権擁護委員 坂本りつ
4月16日(火)	民生委員児童委員 大西勇雄 行政相談委員 田中茂樹

## 老人福祉センター入浴日

4月2日(火)	4月5日(金)
4月9日(火)	4月12日(金)
4月16日(火)	4月19日(金)
4月23日(火)	4月26日(金)

★時間 10:00~15:00  
 ★老人福祉センターは60歳以上の町民が  
 利用できます。  
 ★毎週火曜日はラジオ体操を行っています。



### 介護予防教室 元気はつらつ体操

運動を続けることで転倒予防、筋力維持、  
 認知機能低下を予防し、健康寿命を延ばすこ  
 とを目的としています。

初めての方や運動に慣れていない方でも安  
 心してご参加ください。

- 期日 毎週金曜日(祝日除く)
- 時間 10:00~11:30
- 場所 六戸町老人福祉センター
- ★元気アップポイント 10ポイント

### 第36回エスノスクラブ

### 茶話やか会



- 日時 平成31年4月6日(土)  
10:00~14:00
- 場所 エスノス六戸福祉センター
- 内容 体操、カラオケ、芸能、踊りなど
- 参加費 350円(昼食・おやつ代・保険料)
- 問合せ 電話 55-5601  
携帯 080-5739-8860  
(杉山)

★裏をご覧ください。

# 皆様の善意に感謝

(平成31年1月24日～平成31年3月13日分)

## 歌謡倶楽舞メイプル

会長 円子 正嗣様 20,000円

六戸町立六戸小学校様 6,968円

## 若葉会

会長 千葉スゲ子様 5,000円

馬淵 紀子様 6,000円

## 開知小学校JRC委員会様

4,001円

小倉よしい様 10,000円

★六戸小学校、開知小学校はプルタブ、ペットボトルキャップの益金をご寄付いただきました。



六戸小学校寄付贈呈式

開知小学校寄付贈呈式



## 小松ヶ丘地域交流館にベンチ設置しました



～市町村社協活動支援事業～  
居場所づくり事業

3月8日(金)

小松ヶ丘地域交流館敷地内に

「ちょっと休み」ベンチを設置しました。



## ウォーキングで健康づくり・仲間づくりを



～ウォーキングの効果～

- 酸素を身体に取り入れることで毛細血管が増え、血圧が安定します。
- HDL(善玉)コレステロールが増え、動脈硬化を予防します。
- インスリンの働きがよくなり、血糖値を正しく保ちます。
- ストレス解消になり、心身ともに爽やかになります。

ウォーキングは、全身の筋肉を使うことができる、理想的な有酸素運動です。

「運動したいけど、一人だとなかなか続かない・・・」  
「新しい仲間を作りたい・・・」と思っている方  
いっしょに館野公園を歩いて健康貯金しませんか。

- 1 日時 4月より毎週火曜日 10:00～
- 2 コース 館野公園一周 約3km
- 3 集合 館野公園南側
- 4 対象 老若男女どなたでも参加いただけます。
- 5 申込 不要(現地集合、現地解散)
- 6 持ち物 動きやすい服装、水分、汗拭きタオル