

参加しませんか ～健康づくりサロン～

「人生100年時代」と言われる今、元気に暮らせる期間を延ばすことが大事です。そのためには、運動や食事をきちんと摂る事などに加えて、社会や人とのつながりを持つことが重要であるといわれます。趣味・スポーツの会への参加(社会参加)は健康寿命を延ばし、将来介護になるリスクを下げ、認知症発症リスクも下げることが分かっています。他方、コロナ感染症の影響もあり、近年では高齢者の外出する頻度が減少し、社会参加も少なくなりました。こうした状況の中にあつて深見自治区内で現在活動している健康づくりを目的とした自主グループを紹介します。何れも会場は深見公民館です。

・ほっと会

毎月第1、第3月曜日 午前9:00～

・さわやかクラブ

毎月第2火曜日 午前9:30～

・ふれあいサロン「さざんか会」

毎月第3木曜日 午後1:30～



※問合せ 深見公民館 ☎76-2051

高齢者のためのスマホ教室

高齢者向けのデジタル対応(スマホ)教室を開催します。現代では殆んどの人がスマートフォンを持ち、生活の必需品となっていますが、その機能を使いこなしている高齢者は決して多くはありません。そこでスマホを楽しく学ぶ講座(全3回コース)を次の通り開催します。

・日時 3月27日(水) 10時～11時30分

・会場 藤岡南交流館大会議室

次回開催予定 4/10(水)、4/24(水)

※問合せ、申し込みは高齢者クラブ「深見会」まで

藤岡南高連作品展 ～藤岡南交流館～

2月6日(火)～3月23日(土)、藤岡南交流館みなみホールで開催中。



「深見会」の展示コーナー

活動報告

- ・2月 3日(土) 第11回「深見会」役員会
- ・2月 6日(火) 藤岡南高連作品展 3/23まで
- ・2月15日(木) ふれあいサロン「さざんか会」

- ・2月20日(火) 交通事故ゼロの日立哨
- ・2月23日(金) 第10回藤岡南地区高連役員会

**交通事故に絶対遭わないように！**

活動計画

- 第12回「深見会」役員会  
3月 2日(土) 8:00 深見公民館集会所
- ふれあいサロン「さざんか会」  
3月21日(木) 13:30 深見公民館
- 第12回藤岡南地区高連役員会  
3月22日(金) 9:30 藤岡南交流館
- 令和5年度藤岡南高連通常総会  
3月31日(日) 10:00 藤岡南交流館

**コロナ感染症に再注意を！**

「夏休みおもしろモノづくり」

講師募集！

子どもたちに、モノづくりの楽しさや面白さを体験してもらおうとともに、地域講師として高齢者と子どもたちとの交流をはかります。作成時間30分以内材料費200円で作ることができるモノづくりを指導できる方を募集します。

・日時 令和6年8月4日(日) 9:30～12:30

・会場 藤岡南交流館

申込み 3月下旬までに藤岡南交流館まで