

令和7年度 大みか地区社会福祉協議会行事予定表

【10月～12月】参加者募集中

【サロン・大みか】

- ・第1・3火曜日 10:00 ～ 12:00
- ・会費 年間 4,000 円

月	日	内容	日	内容
10	7	健康体操	21	お話し会
11	4	シルバー リハビリ体操	18	歌の広場
12	2	クリスマス会	16	生け花
1	6	新年会	20	次年度計画
2	3	ゲーム	17	ハーモニカ演奏
3	3	ひな祭り	17	反省会

※ひとり暮らしや外出の機会が少ない高齢者を対象に
社会参加や生きがいがづくり、地域の身近な場所での仲間
づくりや茶話会などの交流の場を目的としています。

【ふれあい健康クラブ】

- ・第2・4木曜日 10:00 ～ 12:00
- ・参加費 無料

月	日	内容	日	内容
10	9	ハーモニー フレンズ	23	ペタボード
11	13	日帰り研修旅行	27	オーバルボール
12	11	スティック カーリング	25	クリスマス会
1	8	新年会	22	運試し的当てゲーム
2	12	広き門狭き門 ゲーム	26	ころりんアップ (おひな様)
3	12	傘輪投げ	26	スカットボール

※健康に不安がある高齢者を対象に、看護師・指導員
を中心に地域ボランティアの協力を得ながら、
健康チェックをはじめ介護予防や健康づくりの為の
体操やレクリエーションを行います。
ボランティアでの参加は誰でも歓迎します。

【ふれあい健康専科】

- ・第3月曜日(年7回) 10:00 ～ 12:00
- ・参加費 無料

月	日	内容
10	20	歌・ゲーム
11	17	シルバー体操
12	15	クリスマス会
1	19	新年会
2	16	反省会

※大みか学区独自の事業です。
興味のある方は見学に来て下さい。

【すこやかシニア】

- ・シルバーリハビリ体操教室です。
- ・第1・2・3・4火曜日 13:30 ～ 15:00
- ・参加費 無料

月	第1	第2	第3	第4	体操種類
10	7	14	21	28	イス
11	4	11	18	25	マット
12	2	9	16	23	イス
1	6	13	20	27	マット
2	3	10	17	24	イス
3	3	10	17	24	マット

※持ち物・・・運動靴、タオル、飲み物
いつでも見学出来ます。動きやすい服装で来て
下さい。