

コグニ体操(健康福祉部会)

- 今回は、コグニ体操について紹介したいと思います。
- 毎月、第一・第三月曜日、10:00～、ふれあいセンター会議室で健康体操として「コグニ体操」を行っています。
- ☆☆音楽付き認知症予防体操☆☆です。頭と身体を同時に使うことで脳の萎縮を防ぎ、認知症予防に効果的な運動プログラムとのこと。
- 体操だけでなく、体操の後に、ぬい絵、昔話、間違い探し、数独、お茶呑み等を行っています。
- 塩田小学校区の方であれば、だれでも参加できます。一度、覗いてみてください。現在、毎回、平均15名の方が参加されています。



コグニ体操 参加者募集の案内

- 体操の参加者を募集しています。興味のある方は、塩田コミュニティ事務局までご連絡ください。
連絡先 0954-66-5181(事務局長携帯090-7449-8964)

感謝の会(塩田小学校)

- 3月1日、6年生を送る会 第一部で「コミュニティの方への感謝の会」がありました。子どもたちからメダルを頂き、ありがとうございました。
- 一年間、いもさし、もち米作り、玉ねぎ作りなど小学生の皆さんと一緒に活動をして「元気とパワー」をもらいました。これからもよろしくお願いします。
- 第二部の「6年生を送る会」で各学年の出し物も見ることができ子供たちの発想の豊かさを感じることができました。6年生のみなさん、中学校でも頑張ってください。



コミュニティ会員募集の案内

- コミュニティには
「総務広報部会」「公民館活動部会」「青少年育成部会」
「健康福祉部会」「環境整備部会」「地域づくり部会」
の6コの部会があります。
- 皆さんの会員加入をお待ちします。事務局までご連絡ください。