

# あじさいだよ

第40号 令和4年11月18日発行  
(公社)下松市シルバー人材センター

## 家事援助班

朝夕の冷え込みとともに山々の紅葉も深みを増し、冬の到来を感じる季節となりました。  
今年の夏も異常な暑さでしたが、皆さん体調は大丈夫ですか・・・？  
受注の中には大変な仕事内容も多い中、「いいよ、やりましょう」と応えてくださる皆さんに、いつも助けられ、元気を頂いておりました。

これからもお願いをする事が多々あると思いますが、「皆さんのチカラ、シルバーパワー」を是非貸してください。よろしくお願いいたします。

コロナ禍、物価上昇と何かと不便の多い状況ですが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が取り戻せるよう心から願っています。

時節柄、くれぐれもご自愛ください。

※ 就業関係で行き詰った事やトラブル、就業の依頼がない等の悩みがありましたらお気軽に事務局にご相談ください。

《事務局 ☎ 44-2600》

## ☆いきいき健康教室のご案内

毎月第1木曜日 9時30分～10時45分

下松市勤労者総合福祉センター体育館

開催日時	講習内容
令和4年12月1日	肩こり改善予防体操
令和5年1月5日	腰痛改善予防体操
令和5年2月2日	姿勢を良くして元気な体
令和5年3月2日	毎日続けていきいき楽しい生活

♪どなた様もお気軽に、ふるってご参加下さい♪

## ☆行事のご案内 1

### 第3回 明るく・楽しく・元気に交流会

日時	令和4年12月7日(水) 10時00分～12時00分
内容	干支押絵(うさぎ)
場所	下松市勤労者総合福祉センター 研修室
申込詳細	申込締切: 令和4年11月30日(水) ※先着15名 問合せ先: 下松市シルバー人材センター TEL 44-2600
その他	500円(材料代一部) ※お茶・ボンド・ハサミ・目打ちは各自ご持参ください



# ☆行事のご案内 2

## 第2回 脳元気教室

日時	令和5年1月18日(水) 13時30分～15時00分
内容	「ヤクルト健康教室」 講師：東部ヤクルト管理栄養士
場所	下松市勤労者総合福祉センター 研修室
申込詳細	申込締切：令和5年1月11日(水) ※先着20名 ・参加無料 問合せ先：下松市シルバー人材センター TEL 44-2600



### 第2回「明るく・楽しく・元気に交流会」



【参加者：27名】

**プログラム**

**交流会**  
 『北島の春』 千曲川  
 『夏瀬戸の物語』 下松小島の灯  
 『島影のワルツ』 おー遊角  
 『心と脳を鍛える「脳の働き」』 9ヶ月の日誌さあようなら  
 『おみやげ』

**ミニコンサート**  
 下松市勤労者総合福祉センター  
 ☆茶室の月 ☆花壇の月 ☆人生の道徳 ☆能の話題  
 ☆イマジン ☆楽しい話



ハイチーズ📷

ミニコンサート♪



### 第1回「脳元気教室 リズム体操」

【参加者：20名】

始めま～す



いい汗かいた(笑)  
ハイチーズ!



Fight💪

