

ほほえみ広場に

回覧

いらしゃいませんか？

ほほえみ広場は

「生きがいと健康づくり」を目的とし、
気軽に皆さんが集える広場です。運営
はボランティアさんが行っています。

どなたでも参加できます。

是非お誘いあわせの上お越しください。

※送迎はありません。

コミュニティーバス等をご利用ください。

主催：ほほえみ広場ボランティア

場所：日出町保健福祉センター交流広場

時間：13：30～15：00

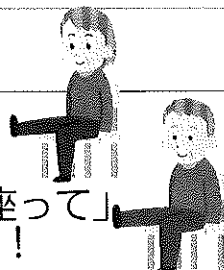
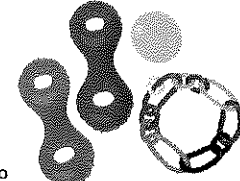
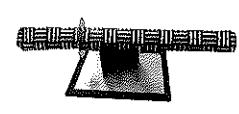
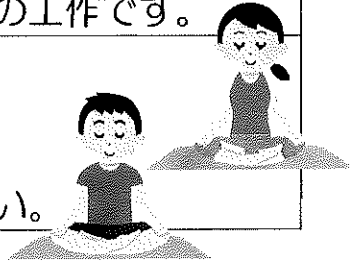
開催：現在、月により変更があります。

※今月の活動日は下記をご確認ください。

申込・問合：日出町社会福祉協議会

72-0323



6日（金） 定員：10名	ゆる～り転倒予防体操 ご長寿さん集合！「ゆっくりペースで」「椅子に座って」 皆さんと一緒に体も心もゆる～り体操しましょう！ 
11日（水） 定員：10名	介護予防イキイキ3B体操 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。 水筒・室内シューズ・タオル等ご持参ください。 
13日（金） 定員：10名 材料費：100円	フェルト de バッグ作り 大判のフェルト布1枚が素敵なバッグに大変身♡ 針も糸も使いません！ お裁縫が苦手な方でも大丈夫ですよ♪ 
20日（金） 定員：10名	鬼退治！ミニ刀の工作 1月が過ぎると、もうすぐ節分です。 「鬼に金棒」ならぬ、鬼退治の“刀”の置物の工作です。 
25日（水） 定員：10名	介護予防イキイキ3B体操 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。 水筒・室内シューズ・タオル等ご持参ください。 

◆1月分予約開始日・・・12月 12日（月）から◆

※参加できなくなった場合も必ずご連絡ください。

予約・問合先／日出町社会福祉協議会【電話72-0323】

注意事項は裏面をご覧ください

◇ 注 意 事 項 ◇

- ① 感染対策上、すべての行事につきまして予約が必要となります。予約されていない方の入場はできません。
 - ② マスク・タオル・飲み物などは各自ご持参ください。
 - ③ 予約者であっても、発熱や体調不良の方は参加できません。
 - ④ 参加者の皆様全員で感染対策にご協力をお願いします。
- ※新型コロナウイルス感染症の今後の状況に応じて、中止となる場合は予約者にご連絡いたします。

3B体操、元気に活動中！！

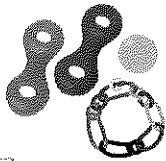
ほほえみ広場では、毎月2回目と4回目の水曜日に「介護予防イキイキ3B体操」を行っています。

ボール・ベル・ベルダーというBのつく3つの用具を用いて、リズミカルな音楽に合わせて運動します。

運動が苦手な方でも大丈夫！無理なく自分のペースで！
どなたでもご参加いただけますので、音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか？

まずは見学からでも大・大・大歓迎です！

ご予約は右記まで。



《お問い合わせ先》
社福）日出町社会福祉協議会
電話 0977-72-0323
担当：生活支援・相談課

今月の脳トレクイズ

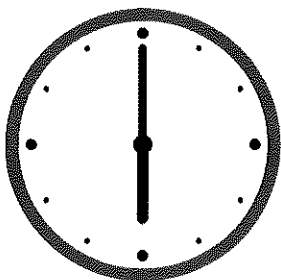


問題

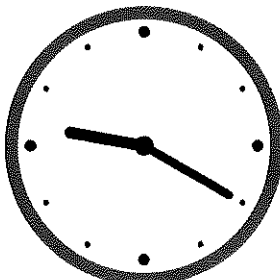
今回は、何時何分？です。

①～⑤のアナログ時計が示す時刻から、問題の通りになる時刻は、それぞれ何時何分か、教えてください。

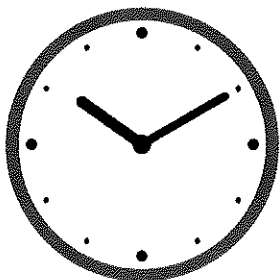
- ①10分前は？ ②25分後は？ ③15分前は？ ④40分後は？ ⑤35分前は？



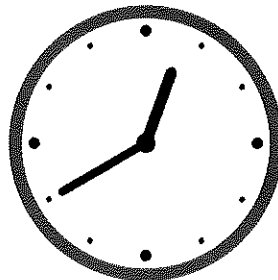
時 分



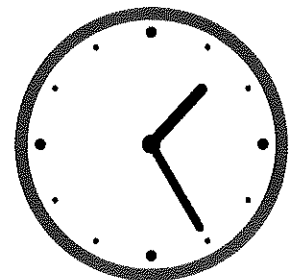
時 分



時 分



時 分



時 分

みんなでやってみませんか？

「脳トレ問題」

・漢字ドリル

・クロスワードパズル

・歴史問題

・計算問題

・簡易体操

... など

地域の通いの場などで皆さんで楽しむことが出来るものを準備しています。

問い合わせは左記まで。

多数準備してお待ちしております♪