

## コスモス会（厚賀地区）



コスモス会は、ふまねっと運動を中心とした活動を行っています。  
活動開始のきっかけは、介護予防教室に参加した方達が、定期的に運動や交流する場が健康寿命を保つために必要と感じたことが始まりです。

ふまねっと養成講座を受講し、サポーター2名の方が中心となり活動を始めました。現在、月2回厚賀コミュニティセンターに集まり、10名前後の参加者がいます。厚賀地区にお住まいの参加者が多いですが、町内の方で興味がある方がいましたら、一緒に楽しくふまねっと運動や交流等をしてみませんか？

- ☆開催 毎月第2・4金曜日
  - ☆場所 厚賀コミュニティセンター
  - ☆時間 10時～11時30分
  - ☆内容 ふまねっと運動  
ストレッチ体操
  - ☆その他 参加費無料
- 【コスモス会のお問い合わせ先】  
厚賀コミュニティセンター 大友さん  
01456-5-2919



### 【ふまねっととは？】

50センチ四方のマス目でできた専用の網を床に敷いて、できるだけ踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

失敗すればするほど、「次はどっち？」と会場が笑顔で盛り上がり、なごやかな雰囲気で行えるのが特徴です。

運動を通じて、地域のつながりや参加者との交流、全身のバランスや認知機能の向上をめざします。



【お問い合わせ先 門別地域包括支援センター 01456-2-6789】

# こども救急講習会の開催

## ★「わくわく館」と「富川消防署」のタイアップ★

子育て支援センター「わくわく館」と共同で、子どもの病気・怪我等を対象にした救急講習会を下記のとおり開催します。

日常で起こり得る、こどもの突然の病気や怪我(事故)は未然に防ぐことが難しく、「予防救急」がとても大切です。

万が一、怪我(事故)が起きてしまった場合に、その場に居合わせた「あなた」が慌てずに的確な行動ができるように、その予防や対処法を学んでみませんか？

また、近年、増加する地震に備え、家族全員が安心して生活できるよう災害発生時の行動について理解を深めましょう。

「わくわく館」の保育士さんもいますので、お子さんと一緒にの参加もOKです！

### 記

- |        |   |
|--------|---|
| 1 開催日時 | 令和元年7月18日(木)<br>10時00分から11時30分まで(1時間半)    |
| 2 開催場所 | 子育て支援センター「わくわく館」(富川北2丁目8番1号)              |
| 3 募集人員 | 20名程度                                     |
| 4 講習内容 | (1)乳幼児における病気・怪我の対応について<br>(2)災害発生時の行動について |
| 5 講師   | 富川消防署の救急救命士・救急隊員                          |
| 6 申込先  | 子育て支援センター「わくわく館」(電話：01456-2-3048)         |



## 「シニア無料出前講座」を活用しませんか

知っておくと役立つ情報を、各テーマ毎に担当者がわかりやすくお伝えします。

団体の集まりのほか、少人数のお友達の集まりにも伺います。

自分のため家族のために、是非活用してください。

希望されるテーマを決めて、日時・会場・概ねの参加人数と共にお申し込みください。

なお、企業の顧客等を招いて講座を開催する場合は、企業の営業行為にあたると思われるため、実施することはできません。

テーマ1「絶対ひっかからない！俺おれ詐欺対策」

テーマ2「認知症サポーター養成講座」

テーマ3「足腰の鍛え方」

テーマ4「自分の歯を守る方法」

テーマ5「高齢者の気をつけたい病気」

テーマ6「払ってる介護保険料の使い道」

テーマ7「高齢者のための防災講座」

テーマ8「介護保険をうまく使う方法」

テーマ9「ボランティアがしたい人のための講座」

テーマ10「食べて健康な体を作る」



【お問い合わせ先】 門別地域包括支援センター 01456-2-6789  
日高地域包括支援センター 01457-6-2343