



段々と春になり暖かくなってきました。今が一番、外出しやすく運動しやすい季節ですね。夏に備えて、今から汗ばむ程度の運動を行い、体を慣らして暑さに負けない体づくりに励んでいきましょう。

枚方寝屋川消防組合・地域防災向上センターの方による「防火防災について」講座

R7年3月19日さだ西校区元気づくり体操時に、講座を開催しました。

元消防士の2名の講師から、防火防災についてお話をしてもらいました。

近年、地震のリスクもさらに高まり、3月には乾燥による山火事が頻発するなど自助による防災の意識の高まりが必要になってきています。参加者の皆様や役員の方も真剣に聞き入られていました。



R7年2月と3月に元気はつらつ健康事業「脳げんき教室」2回コースを伊加賀校区で開催

(株)リコス・大石作業療法士による1回目はMoca-Jと言う簡単なテストでの脳トレ、2回目は「枚方認知症すごろく」と予防講座を開催してもらいました。参加者は、テストと聞いて初めは緊張していましたが、進むにつれて楽しく受けてもらえ、又すごろくも盛り上がり講座も分かりやすく好評でした。今後は、他の校区で開催いたします。よろしくお願いいたします。



街かどデイハウス「人と木」

R7年4月1日に、「脳の仕組みと雑学講座」の出前講座と消費者被害予防、人生会議の広報を行いました。

「人と木」では、(月～金)午前・午後と健康マージャンパッチワーク、音楽、習字など様々な活動をされています。

詳しくは「人と木」迄。

参加費650円

☎072-865-1858

