

令和2年

プラザだより

6月号

回覧



発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

026-246-3783

第7ブロック人口(令和2年5月)

男 1,731人(-6人) 女 1,991人(-5人) 世帯数 1,501戸(-3戸)

旭ヶ丘ふれあいプラザの利用についてお知らせ

6月1日から当面の間、「新しい生活様式」への移行推進期間とし、一部制限を設けたうえで開館をいたします。次の注意事項に沿ってご利用をお願いします。

【利用制限など】

利用時間は、おおむね3時間以内とし、部屋ごとに使用人数を制限します。
飲酒はできません。

【主なチェックリストを確認してください】

- マスク等を着用し、着用できないときは対面をしない。
- 利用前に十分な手洗い(手指の消毒)を行う。
- ほかの人との間隔を最低1m(できるだけ2m)以上確保する。
- 大きな声を出すこと、歌うこと、呼気が激しくなる活動はしない。
- 利用後、ドアノブ、机、イス等の消毒を行う。
- 利用者全員分の名簿の提出をする。 などです。



大変ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願い致します
今後の状況により変更となる場合があります。

後期高齢者向けストレッチ教室のご案内

参加費無料

- 日時：7月27日(月) 午前10時~11時
- 場所：旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール
- 講師：ヨガインストラクター 跡部奈美氏
- 内容：ヨガの呼吸法を取り入れたストレッチ教室
- 定員：先着10名(状況により人数が増やせる場合もあります)
- 持ち物：マスク・水筒・ヨガマット(なくてもOK)



*ストレッチはやってみたいけど、もう75歳過ぎてから難しい体操はちょっとな~と思っている方でも大丈夫です。新型コロナ感染拡大の状況により、変更の場合もありますのでお問い合わせください。申込み・問い合わせ 246-3783

- 申込み受付は6月17日(金)から7月17日(金)までです -

5月のすこやかふれあい広場

5月の連休後も新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、介護予防事業のすこやかふれあい広場は、週2回の開催を1回にし、消毒や密にならない工夫、昼食を無しにするなどのほか、予定内容も変更して開催されました。

作業療法士による介護予防教室では、自宅のできる体操・カードゲームで脳トレーニングを行いました。そのほか囲碁



ボール・町内花めぐり散歩・「自律神経を整えるぬり絵」を楽しみました。

週1回でも仲間同士励まし合える場所があるというのは幸せですね。

高齢者学級の講座紹介

高齢者学級では、次のテーマについて開催を予定しています。

どなたでもご参加できますが、新型コロナウイルス感染防止対策として、参加を希望される方は事前にご連絡ください。なお、マスクの着用をお願いいたします。

「賢い消費者はダマされません」

日時 6月11日(木)
午前10時~11時

場所 ふれあいプラザ多目的ホール
内容 悪質商法、特殊詐欺の事例紹介
や予防と対処法、キャッシュレス
決済の方法について学びます。

講師 消費生活・特殊詐欺被害防止
センター職員

「交通安全教室」

日時 7月9日(木)
午前10時~11時

場所 ふれあいプラザ多目的ホール
内容 県交通安全教育支援センター
による交通安全講話と寸劇
楽しみながら交通安全ルールを
理解しましょう。

「ナガミヒナゲシ」 駆除のおすすめ

ナガミヒナゲシは、オレンジ色の花が可憐で美しいのですが、もともと地中海沿岸原産の雑草で、驚異的な繁殖力で生態系への影響を及ぼす可能性もあるとのこと。

雑草化リスクが大きいので広がらないようにする必要があります。お庭に咲いているようであれば、駆除をおすすめします。

