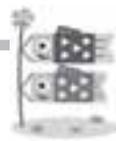




# 板倉町福祉センター



いつまでも健康な「からだ」と「こころ」を目指して  
**第14期「アクティブ教室」**  
**参加者募集!**

高齢者が地域の中で、生き生きとして充実した生活を送っていただけるよう、健康づくりや仲間づくりの応援する「アクティブ教室」を開催いたします。

**対象者** 町内在住のおおむね65歳以上の方  
**日程** 平成25年6月6日～8月8日の  
 毎週木曜日 全10回

**時間** 午後1時30分～ 約2時間程度

**内容** ①手や足などの筋力アップの体操

②日常の食生活における栄養改善指導

③□の中の機能や衛生指導

④健康チェック・血圧測定など

**場所** 板倉町福祉センター

**募集人数** 25名（今までに参加されていない方を優先します。また、主治医に運動可能と認められた方に限ります。）

**申込期限** 5月23日（木）まで。但し、定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ** 板倉町社会福祉協議会（板倉町福祉センター内） ☎82-39000



## 第15回芸能発表会

3月8日（金）『第15回芸能発表会』を開催しました。

発表会には、37組75人が出演し日頃の練習成果を披露しました。

内容は、太極拳や大正琴、缶踊り、そろいの衣装を着ての踊りやダンス、そして歌など幅広く披露され、すばらしい演技に会場からは大きな拍手が送られていました。

他にも北国の春の歌にあわせて、体操をしたりと来場者も一緒に楽しめるプログラムもあり、会場は大いに盛り上がりました。

また、来場者170人を対象にした抽選会やアトラクションとして健康体操（上半身のストレッチ）も開催し盛大のうちに幕を閉じることができました。



## カラオケ発表会を開催しました

2月8日（金）に大集会室にて『カラオケ発表会』を開催しました。

カラオケ発表会は、高齢者の生きがいづくりや健康増進を目的に毎年この時期に開催しており、今回で22回目になります。

この日は、35人の出演者の歌にあわせて、来場者も手拍子を取ったり、一緒に□ずさんだりと会場は大いに盛り上がりました。

また、アトラクションとして健康講話（認知症について）と健康体操（水戸黄門体操）や来場者150名を対象に福祉センターの割引券が当たる抽選会も行われました。

## ～ぜひご来館ください～

### 端午の節句企画

☆5月8日（水）～9日（木）

「しょうぶ湯」を実施

季節感たっぷりの湯をお楽しみください。

### 母の日企画

☆5月10日（金）

午前9時30分～来館者80名に『ビスケット』をプレゼントします。

