

2025 年

富岡町生活復興支援センター

開館時間 10:00～16:00

8 月行事予定表

いわき四倉交流サロン

住 所 いわき市四倉町字東 2-115

電話番号 0246-38-4355

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 休館日
3 休館日	4 健康体操 10:00～11:30	5 趣味の会☆ 10:00～12:00	6	7 パッチワーク☆ 10:00～12:00	8 元気アップ 体操☆ 14:00～15:30	9 休館日
10 休館日	11  休館日	12	13	14	15	16 休館日
17 休館日	18 ゆる体操 10:00～11:30	19 元気ヨガ☆ 10:00～11:30	20 介護相談 (あゆみより) 14:00～15:00	21	22 歩みの会☆ 10:00～11:30	23 休館日
24 休館日 休館日 31	25 健康体操 10:00～11:30	26 健康麻雀 10:00～12:00 ロコモ体操 13:00～14:00	27 楽しい 脳トレ 10:00～12:00	28 ウォーキング 9:30～11:30 健康相談 14:00～15:00	29	30 休館日



☆マークは事前お申し込みください



言葉と身体の不思議な関係

✿ ゆる体操 ✿ 8/18(月)10:00～

「ゆるーい」表現を
口に出しながらの体操
筋肉のコリや冷えを
ほぐし、血液や体液の
循環を改善してみませんか？



✿ 元気ヨガ ✿ 8/19(火)10:00～

・参加費：無料 ※要予約

・準備物：飲み物、ヨガマット

ストレス軽減・リラクゼーション効果
柔軟性や筋力を高め
姿勢の改善冷え症
むくみ良いそうです!!



✿ 介護相談 ✿ 8/20(水) 14:00～

ご自分の事、ご家族の事、
気になる物忘れの事
専門スタッフに
話してみませんか？

【問合せ】

富岡町地域包括支援センター

電話 0246-88-1958 介護・物忘れ相談室 あゆみより



✿ 健康麻雀 ✿ 8/26(火)10:00～

自然に指先と脳の運動で健康づくり、
仲良く・楽しくゲームをしながら
認知症予防になります。

御気軽にご参加ください。

