

石田交流プラザ4月の予定表

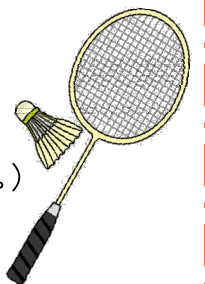
1	火	健やか教室
2	水	健康マ 名水会 ヨガ スティックリング
3	木	リンパマッサージ
4	金	オールデイズ
5	土	
6	日	パーキンソン病友の会
7	月	常任役員会 石田日赤 ヘッドマッサージ 汀石書院
8	火	石田老人クラブ 健やか教室 太極拳
9	水	健康マ スティックリング レトロップス
10	木	防パト(犬山) 民生委員 リンパマッサージ
11	金	ホールウォーキング 学校開放 オールデイズ
12	土	
13	日	
14	月	ヘッドマッサージ
15	火	防犯パト(天神新) 健やか教室 太極拳
16	水	健康マ ヨガ スティックリング
17	木	防犯パト(浜石田) リンパマッサージ
18	金	オールデイズ
19	土	小川会
20	日	
21	月	青年会議所 ヘッドマッサージ
22	火	防犯パト(立野) 健やか教室
23	水	健康マ スティックリング レトロップス
24	木	防犯パト(新町) リンパマッサージ
25	金	石田体協 オールデイズ
26	土	石田自治振興会総会
27	日	
28	月	ヘッドマッサージ
29	火	〈昭和の日〉
30	水	健康マ スティックリング

- 石田公民館サークル・教室紹介 -

サークル名(種別)	代表者	活動日・開始時間
健やか教室	泉 妙子	火曜日 10時～
健康マーじゃん	山本 敏郎	水曜日 13時30分～
ヨガ教室	高村 代美子	水曜日(第1・第3) 10時30分～
スティックリング	宮崎 猪上 中野	水曜日 13時30分～
レトロップス(コーラス)	篠崎 智枝	水曜日(第2・第4) 10時～
みやびの会	片山 むつ子	月1回
太極拳	下霜 美智子	火曜日 13時30分～
オールデイズ(コーラス)	小谷 房子	金曜日 10時～
汀石書院(書道)	木本 三重子	随時
チアーズ(コーラス)	阿部 裕美子	随時
椿剣扇会	酒井 貴未	随時
リンパマッサージ	渡邊 幸子	木曜日 9時30分～ (会費有)

一緒に楽しくバドミントンしませんか～

日時：毎週木曜日 午後8:15～10:00(祝祭日休み)
場所：石田小学校体育館
内容：基礎打ち練習、ダブルス試合形式練習
ラケット持参でお願いします。(シャトルはあります。)
月会費制です。(学生無料)



日頃の運動不足やストレス解消に！
初心者から上級者、学生さん、老若男女問わず石田地区以外の方を
誘っても大丈夫ですので気軽に遊びに来られ～
問合せ先:高山 090-4689-0426(Cメール可)

狂犬病予防注射は

日時：4月13日(日)
10:00～11:00
場所：黒部市役所ポケットパーク
(石田公民館では実施しません。ご注意ください。)



石田交流プラザ近隣公園 利用時のお願い

◆愛犬の散歩マナー

犬の糞の片付けは、飼い主の最低限のマナーです。
公道、公園など、飼い犬の排泄物は飼い主が責任を持って始末してください。

犬のフンは
飼い主が持ち帰しましょう



◆ゴミのマナー

ゴミやタバコの吸い殻が落ちていることがあります。ご自分のゴミはお持ち帰り願います。

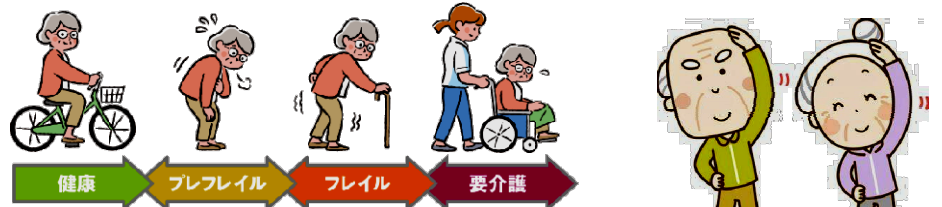


ゴミは捨てずに
持ち帰りましょう

※皆さんが気持ち良く利用できるように、
マナーを守りましょう。

フレイル予防

「フレイル」ということばをしっていますか？



最近よく耳にする「フレイル」ということば。
「フレイル」とは、加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階を表します。
要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなります。
そうなる前に、フレイルの予防や改善に努めることが重要です。

☆フレイル予防3つのポイント

- ① 食 事：バランスのとれた食事を1日3食よく噛んで食べましょう
- ② 運 動：ウォーキングやシャキッと体操を行いましょ
- ③ 社会参加：自分にあった社会参加をみつけ、人と交流しましょ



石田公民館に防犯カメラが設置されました