



子育て支援センターあかし西

工作教室

ふれあいオーフンルーム

10 月の工作教室は、「ハロウィンマント」を作りました。



子どもたちの「お化けかぼちゃ」は、みんな笑顔!(^^)



こんなかわいい「お化けちゃん」たちがやって来たら、思わずお菓子をたくさん、プレゼントしちゃうかも…



正しい歩き方の習得
～講話と運動～

令和 4 年 10 月 18 日(火)開催

ふれあいウォーク

様々な健康効果のあるウォーキング!無理なく継続できて、脚力を強化できる歩行について習得していただきました。



「筋力と持久力を向上するウォーキングのポイントとは?」を学びました!



長く歩き続けるために足のケアは大切です。



毘沙門浜で脚力向上の速歩の実践をしました。



☆プラザからお知らせ☆

11 月 2 日(水)から一週間、貸室ご利用の方へ利用者アンケートを実施します。ご協力よろしくお願い致します。

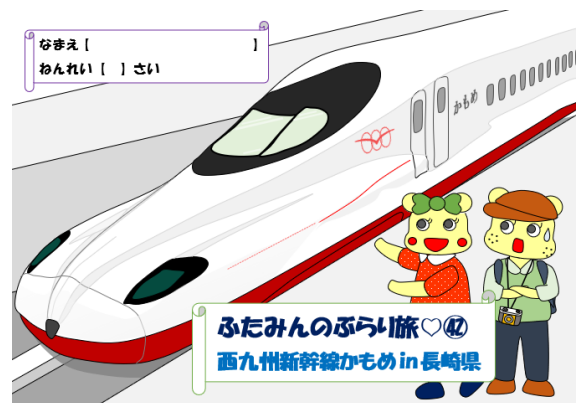
11 月 22 日(火) 14 時 30 分から、南海トラフ地震津波訓練及び第 2 回消防訓練を実施します。

その間、エレベーターは停止します。ご協力よろしくお願い致します。



冷暖房の切り換えを行い、暖房は 11 月中旬ぐらいから使用できます。よろしくお願い致します。

今月のふたみんめりえ



西九州新幹線「かもめ」は武雄温泉～長崎間を運行していて、今年の 9 月 23 日に開業したばかりです。かもめに乗って九州を旅行してみてもは?♪



*めりえはホームページから印刷できるよ