

シニアの活動紹介
(三原台のシニア対象)

① いきいきサロン

毎月第三水曜日10時から12時、地域会館で地域包括支援センターや保健センター、ゆーとりあさん等シニアに関わる専門の方々の力をお借りして、体操やゲーム、脳トレなどの他、色々な情報提供や参加者同士のお話で楽しんでいます。

6月18日(水)は専門の方から「地域出前型げんきあっぷ体操」でいろいろな運動を指導していただき、笑って笑って大盛り上がりでした。



② 楽笑クラブ

毎月第一水曜日10時から12時、地域会館で集まって地域包括支援センターや保健センター等と一緒に、脳トレや軽体操、色々な情報提供や各々近況報告や楽しいお話を楽しんでいます。

7月2日は「いきいきかみかみ百歳体操」の講座を受け、いつもの楽笑クラブとは違うワクワクで楽しい

時間を過ぎていました。
*府営住宅の方はひなたぼっこへ参加をお願いします。



グリーンと体を伸ばして膝裏を伸ばして足に筋肉を



熱中症予防対策でソフトボール大会中止

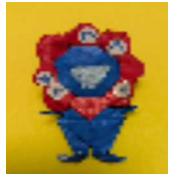
6月22日(日)に予定していたソフトボール大会は、当日の朝から熱中症警戒情報「厳重警戒」が発表されたため、やむなく中止と判断させていただきました。

今まで、雨での中止はありましたが、熱中症対策のため、選手やお手伝いしていただくみなさんの健康面・安全面を考え、中止としました。楽しみにされていたみなさんには、残念なことになりましたが、ご理解のほどよろしくお願いたします。
【健康スポーツ部 小松】

和気あいあい
みはら遊び場ひろば

6月27日(金)

折り紙のミヤクミヤク作りを体験。
先に習った人が後から来た方に折り方を伝え、楽しく(あーして、こーして)と、しっかり脳トレしながら作りましたよ。



7月25日(金)
「知ってる方が安心。私と家族のための終活を考える」
10時30分
「知ってる方が安心。私と家族のための終活を考える」

「知ってる方が安心。私と家族のための終活を考える」
をテーマに司法書士の先生にお話をいただきます。何かあった時にたくさんの手続きで慌てないよう、ひと昔前とは違う困りごと、新しいルールなどのヒントを受け取れる機会になると思います。
私はまだまだ若くて、元気で関係ないと思ってる方々でも、ご家族や大切な人のために知っておいて欲しい内容です。ぜひご参加ください。
【校区福祉委員会】

三原台 親子の集い♪
陽だまり hidamari
身長体重測定、工作、音遊び、体操など…
子育てママ(プレママ)、赤ちゃん、子どもたち初めての方も大歓迎!
気軽に遊びに来てくださいね♪
2025年度スケジュール♪
時間: 10:00~11:30
場所: 三原台地域会館(プラチナサロン)
~~4/10~~ ~~7/10~~ 10/9
12/10 2026年2/12
参加費無料 予約不要
Blog Instagram LINE

地域のカレンダー 令和7年 8/1~31
太字は校区福祉委員会行事

8月1日(金)	喫茶モーニングサロン	9:00~11:00
2日(土)	夏の一日をみんなでいっしょに	9:30~16:00
3日(日)	みはらふるさとまつり店長会議	19:00~
6日(水)	楽笑クラブ	10:00~12:00
7日(木)	元気モリモリ体操	13:30~15:00
9日(土)	みはらだより発行	
13日(水)~15日(金)	地域会館は休みです	
19日(火)	3B体操 のりのり体操 ワクワク体操	9:30~ 10:30~
20日(水)	いきいきサロン	10:00~12:00
22日(金)	フリースペースみはら遊び場ひろば	9:00~12:00
23日(土)	ボランティアみはら会議	10:00~
	防災部会	17:00~
28日(木)	チューブ体操	13:30~15:00
30日(土)	文化部会	10:00~11:30
	みはらふるさとまつり出演者説明会	11:30~

命を守る自転車ヘルメット
自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方の約6割が頭部負傷。そのほぼ全員がヘルメット非着用

夏の交通事故防止運動 令和7年7.1(火)~7.31(木)

二輪車の交通事故防止 子どもの交通事故防止 飲酒運転の根絶 自転車の安全利用の推進