

ひざしを利用しよう!

交流センターひざしは、障がいのある方々が地域で自分らしく暮らせるよう、自立に向けた支援や社会参加、交流の場を提供しています。社会見学やピクニックも実施しています。参加をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。



キュウリも収穫♪オクラ、ピーマン、ゴーヤーも成長しています



畑で育てた野菜を使ってカレーを作りました。ニンジンとジャガイモは皮付きで調理。おいしかったです♪

7月の主なクラブ活動 ※日程や場所は変更する場合があります。

ひざし定例会 7月1日(水) 13:40~14:40	手工芸・工作クラブ 7月6・13日・27日(月) 13:40~14:40	美化・園芸クラブ 7月7・14・21日(火) 13:40~14:40
軽スポーツクラブ 7月3・17日(金) 13:40~14:40	調理クラブ 7月23日(木) 10:00~12:00	映画鑑賞クラブ 7月22日(水) 10:00~12:00

いこいスペース

施設内「いこいスペース」は障がいを持つ方だけでなく、地域の皆さんも自由に過ごせる空間です。おしゃべりを楽しんだり、テレビを観たり、思い思いの時間をお過ごしいただけます。ぜひ遊びに来てください。



☎ 与那原町交流センターひざし ☎882-8357



認知症に関心があるすべての方へ

ゆくりカフェは、認知症について学び、相談できる支援スペースです。今月はゲーム感覚で「記憶する・考える・判断する」といった脳のパフォーマンスをセルフチェックできるツール「のうKNOW」をご用意しました。皆さまのお越しをお待ちしています。



「人生会議」の講演を聴く参加者の方々

7月の活動
のうKNOW
日 7月21日(火) 13:30 ~ 15:00
場 町営江口団地A棟 1階 団らん室
対 町内にお住いの方

☎ 福祉課(町地域包括支援センター) ☎945-1525

フードドライブにご協力ください

「フードドライブ」とは、ご家庭で余っている食品をご寄付いただき、それを必要としている方に提供する“食のボランティア”です。食べきれず、ご家庭で眠っている食品はありませんか?ぜひご協力をお願いします。

ご寄付いただきたい食品
●お米 ●乾麺 ●レトルト食品
●缶詰類 ●調味料類 など

受付窓口 与那原町社会福祉協議会
受付日時 月~金 8:30~17:00
年末年始・祝日を除く

※賞味期限が3カ月以上あり未開封で常温保存が可能な食品をお願いします。

☎ 社会福祉協議会 ☎945-3016



楽しく

無理なく

介護予防

対象
町内在住
65歳以上
の方

※要支援1・2の方も対象です

元気アップ教室

お近くの公民館やコミュニティーセンターで、ストレッチや筋力アップ体操などを始めてみませんか? 専門トレーナーが丁寧に指導するので、自分のペースで楽しめます。おひとりでも、お友達同士でも、お気軽にご参加ください。



こんなことをします!

- 血圧測定
- 準備運動
- 体幹トレーニング(腹筋・背筋)
- 肩・上腕筋トレーニング
- 下半身トレーニング
- ストレッチ・リラクゼーション



お住まいの地区に関わらず
どの教室にも自由にご参加いただけます

	火	水	木	金
10時 ~ 12時	● 当添 (とうしむらやー) ● 与原 (与原区公民館)	● 港 (港区コミュニティーセンター) ● 新島 (新島区事務所) ● 大見武 (大見武集落センター)	● 江口 (江口区公民館) ● 中島 (中島区事務所)	● 板良敷 (板良敷区公民館) ● 町コミュニティーセンター
14時 ~ 16時	● 上与那原 (上与那原区公民館)		● 森下 (森下区事務所) ● 浜田 (浜田区公民館)	● 東浜 (東浜地区コミュニティーセンター)

※祝日はお休みです。各区・自治会でのイベントなどにより休みになる場合もあります。

¥ 参加費 無料

👕 服装 動きやすい服

📄 申込方法 当日受付・事前申込不要

🛍️ 持ちもの お飲み物

☎ 福祉課 ☎945-1525