

ボランティアだより

ほのボラ

2022年9月発行

No. 108

発行 京丹波町社会福祉協議会

〒622-0213

京丹波町須知鍋倉1番地1

TEL: 0771-82-0126 (地域福祉課)

FAX: 0771-82-2206

URL: <http://www.kyoshakyo.or.jp/kyotanba>

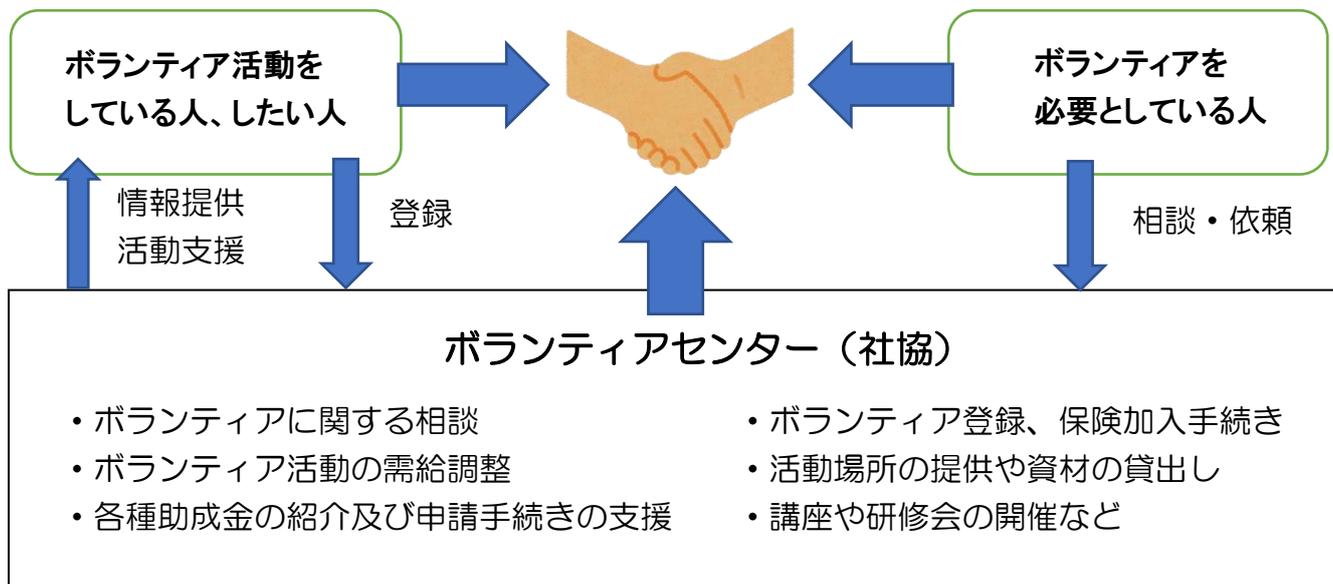
社協キャラクター



ここたん
cocoTan

京丹波町社協はボランティア活動の調整窓口です。

京丹波町社会福祉協議会ボランティアセンターでは、「ボランティア活動をしている（したい）人」と「ボランティアを必要としている人」をつなぎ、誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりを進めています。



令和4年度 ボランティア登録・保険加入がまだの方は登録手続きをしていただくようお願いいたします。社協各支所で登録・加入手続きができます。

また、ボランティア活動に興味のある方は、地域福祉課まで気軽にお問い合わせください。ほのボラ4月号にてボランティアグループ紹介をしていますので、参考にしてください。

A あかるく A あたまをつかって A あきらめない



スリーA(エー)教室

場所

京丹波町役場庁舎内

時間

午前10時～11時30分

利用料

1回100円

(内容によっては別途実費負担あり)

10月	6日(木)
	20日(木)

どなたでも参加可能ですので、お友達を誘って、一緒に頭や身体の体操にきませんか？

～サロン活動紹介～

八田さわやかサロン

八田区の公民館で行われたサロンで、出前講座として、みずほ ゆう薬局の薬剤師さんに、薬の飲み方や保管方法のお話をいただきました。

参加者の皆さんは、薬と食べ物や飲み物の相性や、飲み忘れた時はどうしたらいいか、ジェネリック薬品のことなど、普段疑問に思っていることをたくさん質問されていました。

薬剤師の方は「薬のことなら相談にのれるので、気軽に声をかけて下さい」と話されていました。



みんなで楽しく転倒予防♪ なんたん元気づくり体操 体験教室

●日時 1回目令和4年9月29日(木)

2回目令和4年10月19日(水)

●時間 13:30～15:00

●参加費 無料

●対象 健康体操に興味のある方

●会場 1回目クアスポくちたん体育館

(南丹市八木町西田金井島9)

2回目亀岡運動公園体育館

(亀岡市曾我部町六太土淵33-1)

●定員 各50名(先着順)

「なんたん元気づくり体操」

南丹保健所で作成した要介護の原因となる「転倒」を予防する体操。内容は簡単にできるストレッチと筋力アップで、体操により肩甲骨や骨盤周囲の組織が柔らかく、強くなります。



講師：山口典孝氏

(やまぐちのりたか)

大阪滋慶学園の講師。
京都テレビ「おはよう輝き世代」にて、なんたん元気づくり体操を指導。

【申込み】南丹保健所 健康・母子保険支援係 電話：0771-62-4753

お問い合わせ
連絡先

京丹波町社会福祉協議会 地域福祉課(榎川・山崎・上田)
丹波支所 ☎82-0126 和知支所 ☎84-1833