

# 光学区の福祉を高める会 令和4年度事業計画

2022年4月24日

月日(曜)	会議・広報	月日(曜)	社会奉仕	月日(曜)	いきいき運動教室	月日(曜)	地域福祉	月日(曜)	料理	月日(曜)	すばる光サロン
4/8(金) 4/14(木) 4/24(日)	会計監査 まちづくり推進委員会総会 役員会・幹事総会	4/16(土)	社会奉仕	4/26 (火)	ウォーキング 公民館から エピコアリーナ	4/15(金)	託児			4/7 (木)	健康相談 吉本新喜劇
6/15(水)	ボランティア研修会	5/8(日)	社会奉仕	5/24 (火)	リズム体操	5/11(水) 5/27(金)	託児 乳児講座			5/12 (木)	健康相談 すこやかセンター 講座
6/25(土)	福祉だより 第96号発行(4P)	6/5(日)	社会奉仕	6/28 (火)	床でのストレッチ 腰痛予防					6/2 (木)	健康相談 楽器演奏
		7/3(日)	社会奉仕	7/26 (火)	タオル体操			7/9 (土)	シニア食生活改善¥0-	7/7 (木)	健康相談 社会福祉協議会 講座
				8/23 (火)	フレイル予防 ミニチェック会	8/19(金)	児童映画	7/30 (土)	子ども食育教室 「簡単クッキング」 ¥300	8/4 (木)	健康相談 フラダンス
9/25(日)	役員・幹事会	9/4(日)	社会奉仕	9/27 (火)	脳活性化トレーニング	9/21(水)	託児	8/29 (月)	シニア食生活改善¥0-	9/1 (木)	健康相談 イコール講座
10/23(日)	役員・幹事会 タオル等配布	10/2(日)	社会奉仕	10/25 (火)	椅子を使った ストレッチ					10/6 (木)	健康相談 楽器演奏
		11/6(日)	社会奉仕	11/22 (火)	スクエアステップ					11/5 (土)	文化祭 物々交換会
		12/4(日)	社会奉仕	12/20 (火)	筋肉トレーニング			12/10 (土)	「簡単に出来るお菓子 アラカルト」 ¥300-	12/1 (木)	健康相談 交通安全・防犯
				1/24 (火)	脳活性化トレーニング			12/23 (金)	「簡単に出来る おせち料理」 ¥300-	1/12 (木)	健康相談 食推講座
		2/5(日)	社会奉仕	2/28 (火)	フレイル予防 ミニチェック会	2/17(金)	託児			2/2 (木)	健康相談 福の山 講座
3/18(土) 3/25(土)	役員・幹事会 ボランティアの会 反省会	3/5(日)	社会奉仕	3/28 (火)	リズム体操	3/2(木)	託児			3/2 (木)	健康相談 脳トレ
役員会・ボランティア研修会 福祉だより発行 お一人暮らしの方へのタオル配布等		光小学校・光学区内 花壇の草取り等清掃 第1日曜日		運動推進員による運動教室 第4火曜日 10:00-11:30		光小学校 参観日の託児活動 乳児・児童向けイベント 年間3回		食生活推進員による 料理教室・年間5回		お一人暮らしの高齢者への サロン活動 第1木曜日 10:00-11:00	

5/27 (金)

「ママ、ひとりでがんばっていませんか？」

西田先生

当日9：30入りで追加原稿 約10Pを参加人数【5組】分印刷

マイク準備・机をどけてマットレスを引く

乳児とお母さんの参加なので、通常のスライドは行わず、資料は配布。

西田先生準備の新しい資料約10Pのお話後お母さんの体のこと・赤ちゃん

の事・スリング・抱っこひも・スキンケアのお話を座談会形式で開催

最初の挨拶 佐藤館長 終わりの挨拶 中原