

光学区の福祉を高める会 令和5年度事業計画 案

2023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)	ずばる光サロン
4/8(金) 4/14(木) 5/14(日)	会計監査 まちづくり推進委員会総会 役員会・幹事総会	4/9 (土)	社会奉仕 中止	4/25 (火)	ウォーキング 交流館から エフビコアリーナ					4/6 (木)	健康相談 イコール
6/15 (水)	ボランティア研修会	5/14 (日)	社会奉仕 中止	5/23 (火)	リズム体操					5/11 (木)	健康相談 鉢植え
6/24 (土)	福祉だより 第97号発行(2P)	6/11 (日)	社会奉仕	6/27 (火)	床でのストレッチ 腰痛予防					6/1 (木)	健康相談 すこやか
		7/9 (日)	社会奉仕	7/25 (火)	タオル体操			7/10 (月)	シニア1回目 ¥0ー 「ちよい増し週間で低栄養予防」	7/6 (木)	健康相談 社会福祉
				8/22 (火)	フレイル予防 ミニチェック会	未定	夏休み学習会			8/3 (木)	健康相談 フラダンス
9/24 (日)	役員・幹事会	9/10 (日)	社会奉仕	9/26 (火)	脳活性化 トレーニング			9/1 (金)	シニア2回目 ¥0ー 「始めよう減塩」	9/7 (木)	健康相談 福の山
10/29 (日)	役員・幹事会 タオル等配布	10/8 (日)	社会奉仕	10/24 (火)	椅子を使った ストレッチ	10/28 (土)	物々交換会	9/30 (土)	簡単クッキング ¥300ー	10/5 (木)	健康相談 野上包括
		11/12 (日)	社会奉仕	11/21 (火)	スクエア ステップ					11/2 (木)	健康相談 交通安全
		12/10 (日)	社会奉仕	12/19 (火)	筋肉 トレーニング			12/9 (土)	簡単にできるお菓子 アラカルト ¥300ー	12/7 (木)	健康相談 お楽しみ会
				1/23 (火)	脳活性化 トレーニング					1/11 (木)	健康相談 食推
				2/27 (火)	フレイル予防 ミニチェック会			未定	料理教室 ¥300ー	2/1 (木)	健康相談 運動療法
3/23(土) 3/11(土)	役員・幹事会 ボランティアの会 反省会	3/10 (日)	社会奉仕	3/26 (火)	リズム体操					3/7 (木)	健康相談 お楽しみ会
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2日曜日		運動普及推進員による運動教室 第4火曜日 10:00-11:30		乳児・児童向け年間3回 物々交換会 年間1回 清掃ウォーキング 年1回		食生活改善推進員による 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