

ひだまり通信



令和3年6月1日

そのえのつぶやき

今年も棚田に水が入り、苗を植えることができホッとしています。この風景が次の世代まで受け継がれることを願って。

介護予防活動センターひだまりでは、上勝町民がもっと楽しく健やかに暮らしていけるようなお手伝いをしていきます。また、町内外や高齢者と若者の交流の拠点にしていきたいと思っています。

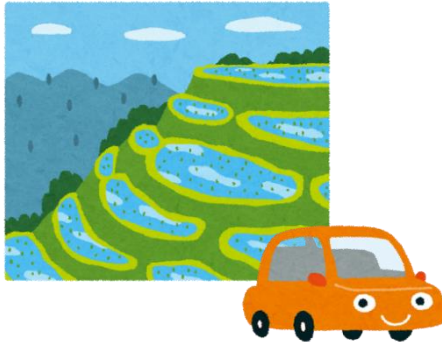
6月の イベント情報

一般社団法人ひだまりでは、介護予防事業の受託により、毎月イベントを開催していきます。年齢問わず、誰でもご参加いただけますので、皆様のご参加お待ちしております！



キレイな棚田を見に行こう！
上勝町内散策！

上勝町に住んでいるけど、上勝町内の様子って知らんなあっていう方、たまには一緒に町内散策してみませんか？タクシーに乗ってぐるーっと周遊するのでゆっくりとお楽しみいただけます。



日時：6月10日（木） 10時～12時

行先：八重地・市宇方面（お好みで）

定員：5名 料金：無料

※デザート付き♡ お茶持参

当日はボランティアタクシーでお迎えに行きます。

運転手は
藤井です！



宮繁先生の



正しい姿勢で若返り教室！ 無料送迎あります

ご自分の姿勢を見直して、体を10歳若返らせてみませんか？

今回はバランスボールを使った簡単な運動で、姿勢を修正していきます。難しいことはしないので、誰でも参加OKです！



日時：6月22日（火） 14時～16時

場所：ひだまり

講師：宮繁 岳大 先生（理学療法士）

定員：6名 料金：無料



上勝町在住の**65歳以上の方**で、ひだまり主催のイベント（どのイベントでもOK）に**年間5回以上参加**すると「ごみ出しサポート券」がもらえます！おうちの要らないものの整理やごみ出し、ごみの分別のお手伝いをします。



お問い合わせ・お申込み
一般社団法人 ひだまり

イベントのリクエストや共催も募集中！

Tel : 090-7627-4455

開所時間：9:00～17:00 定休日：木曜日

IP : 050-3438-9545