

デイサービスセンター泉



目標のめに
集中して...

がんばるぞっ!

7月12日(月曜日)から21日(水曜日)の間に、「デイサービス泉 レク大会」を開催しました。レク種目は、的当てや輪投げなどのゲームで、合計点を競うものです。レク大会に参加したご利用の皆さまの顔は、真剣そのもの！
いつも以上にハッスルしましたが、ご利用の皆さまは疲れなんてどこへやら・・・といった様子。そして、「楽しかった」と、満足いっぱい表情にあふれていました。

デイサービスセンター泉をご利用希望の方は、下記までご連絡ください。
お問い合わせ：TEL 098-870-7002 (直通)

骨・コシ・骨測定会

生きいき健康クラブ

「自分の骨は・・・強いのか？弱いのか？」気になるお年頃の皆さん！
生きいき健康クラブでは、8月に初めての「骨測定会」が行われました。
「トキトキ」しながら測定器に足をのせ、結果を待つと・・・さすが、日頃から健康に気を配っている皆さん、年齢以上の好結果の方もありました。

強い骨をつくるには！

- 1日に・・・
- ① 600 mgのカルシウム摂取！
 - ② 10分以上の適度な運動！
 - ③ 15分程度の日光浴！

☆毎日の“心がけ”が大切ですね！



生きいき健康クラブ ★ 実施公民館 ★

生きいき健康クラブは、地域の公民館で週に1回、楽しく活動しています。
ご利用希望の方は、下記までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
宮城公民館 牧港公民館	屋富祖公民館 西原公民館	ユアサハイム集会所 浦西集会所 浦添市街地住宅集会所	港川公民館 西原公民館 上野公民館	安波茶公民館 城間公民館 仲西公民館

お問い合わせ 浦添市役所 地域支援課 098-876-1234 浦添市社会福祉協議会 098-877-8226

入場無料!! ※多くの方のご来場をお待ちしております！

福祉プラザ パネル展情報

お問い合わせ・開催場所
浦添市福祉プラザ TEL 874-4932

身スポ写真展2010
『今年も、力いっぱい頑張りました!!』
期間：9月6日(月)～9月27日(月)
内容：身体障害者スポーツ大会の活動報告写真展です。
主催：浦添市身体障がい者福祉協会
※大会当日、雨のため日程変更があった場合は展示会の日程も調整させていただきますので、ご了承下さい。

河辺 友代 個展 はがき絵
『どうちゅいむぬいー ～ひとり言～』
期間：10月1日(金)～10月3日(日)
内容：「繊維筋痛症」という難病による痛みと闘いながら、『366日の誕生日花』をテーマとして描いたはがき絵作品を展示します。
主催：浦添市ボランティア連絡協議会