

ふまサロ通信

令和7年6月

作成者:池田町社協

～ココロ♡スマイル～

社協事務所にエアコン到来！！

今年の夏はココロも事務所でゆったり過ごせそうです
♪だんだん暑くなるこの季節、水分補給をしっかりとしまししょうね！

へビじゃないよ、いもむしだよ。



ダンスで健康効果 最終第6段！まわれまわれ、回転運動！

レッツダンス！COCOROの翼、最終第6段！くるくるまわる、優雅な振付に挑戦！
まわりすぎの転倒には要注意！

～COCOROの翼 ダンスの健康効果～

全体的な効果として、**ストレス解消、不眠解消、肩こり解消、血流促進、筋力アップ、代謝アップ、体幹強化、転倒予防、脳トレ、姿勢改善、バランス感覚の強化**があります。

最終テーマは、**回転運動！**

回転することで三半規管が刺激されバランス感覚だけでなく集中力も促される。



くるっとまわって
決めポーズ！

高齢になってくると回ること(体幹の回旋)が苦手になると言われています。そうなると、体を回す時に転倒もしやすくなったりも……
ダンスで楽しく回旋運動のチカラを鍛えてみましょうね！

裏面もあります。

ROCOCO2号店大人のディスコ教室～初心者向け～6月より一部変更！

毎週月曜日 11:30～12:00 開催の

大人のディスコ教室～初心者向け～のダンス内容を一部変更します！

【現在】

サタデーナイトフィーバーのみ、レッスン編と1曲通しレッスンを実施。

【6月から】

TRFのSAM「survival dAnce（サバイバルダンス）」のレッスン編を追加！

みんなきてね！

写真で振り返るふまねっと！～会場答え合わせ～



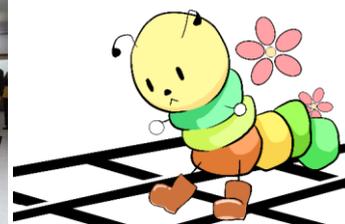
↑豊田会館



↑旭町4町内会館



↑利別町内会館



保健師さんたちと一緒にふまねっと！訪問日程 6月～7月

6月21日(土)13:30～	8丁目町内会館 ふまねっと健康教室	保健師:渡部さん (健康相談と血圧測定)
6月24日(火)10:00～	北部コミセン ふまねっと健康教室	ケアマネジャー:工藤さん (総合相談、介護相談)
7月2日(水)10:00～	多世代交流施設ふらっと ふまねっと健康教室	看護師:関口さん (健康相談と血圧測定)
7月11日(金)10:00～	近牛コミセン ふまねっと健康教室	保健師:横田さん (健康相談と血圧測定)
7月25日(金)10:00～	9丁目町内会館 ふまねっと健康教室	看護師:関口さん (健康相談と血圧測定)

ふれあい広場 2025 池田 開催決定！(会場:田園ホール)

8月30日(土)前夜祭～福祉映画上映会～「35年目のラブレター」(入場無料)

8月31日(日)本祭り～各団体より企画募集中～

★講演会では東哲一郎様によるコール&レスポンストレーニングを行います！

続報をお待ち
ください！

お問い合わせ

〒083-0023 池田町西3条6丁目14-1 ふれあいセンター1階
社会福祉法人 池田町社会福祉協議会(電話:015-579-2222)

QRコードを読み込む
と社協のホームページに
つながるよ。

