



港町公民館だより

回覧

令和 8年 3月

平素は、公民館活動にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

寒い日が続いていますね。みなさま体調に気をつけてお過ごしください。



令和7年度のふれあいルームの様子



焼きドーナツ作り



バスケットボール



バドミントン



公民館で遊ぼう



フリン作り

今年度もスポーツ・料理・工作など
いろいろなふれあいルームを
しました。来年度もこどもたちに
楽しんでもらえるように考えて実施
していきたいと思ひます。

自主事業の報告

2月14日(土)に「認知症予防の話と体操」をしました。
「認知症」と「もの忘れ」の違いや認知症を予防するためには
どのような生活をしたら良いかを教えていただきました。
脳トシ体操は、左右違う動きをすることが難しかったですが、
健康を維持するために脳トシ体操は大切ですね。たくさんのご参加ありがとうございました。



☆認知症を予防するためのポイント☆

- ・食事は青魚、野菜、ナッツが良い。
- ・体操はリズムに合わせて頭と体を同時に使う。
- ・会話、散歩、睡眠が大切。
- ・生活で楽しみを見つけることが大切。
- ・気になる事があれば、早めの受診や相談をしよう。

☆脳トシ体操☆

- ・両手足を別々に動かす。
- ・右手と左手で、じゃんけんをして「あいこ」「左手が負け、右手が勝ち」「左手が勝ち、右手が負け」など声に出して体操する。