



ことぶき荘 げんきだより 8 月



2026

上尾市社会福祉協議会 上尾市平塚724番地 ☎ 048-776-2265 (9:30~16:00)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26 休館	27	28	29	30	31	1 休館
2 休館	3 マシジム講座 10:30~12:00 傾聴の日 13:00~14:30	4 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	5 歌と体操で健口 トレーニング講座 11:00~12:00	6 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	7 フラダンス講座① 10:00~12:00	8 休館
9 休館	10 マシジム講座 10:30~12:00	11 休館	12 筋力アップ講座 10:30~12:00	13 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	14 フラダンス講座② 10:00~12:00	15 休館
16 休館	17 マシジム講座 10:30~12:00 はじめての健康 麻雀講座① 10:30~12:00	18 健康相談	19	20 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	21 太極拳講座 10:30~12:00	22 休館
23 休館	24 マシジム講座 10:30~12:00	25 健康相談 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 消しゴムハンコ講座 10:30~12:00 傾聴の日	26	27 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	28 椅子ヨガ講座 10:30~12:00	29 休館
30 休館	31 マシジム講座 10:30~12:00 はじめての健康 麻雀講座② 10:30~12:00	【お知らせ】 ・8/18(火)のダンスレッスンはお休みです ・9月より太極拳、椅子ヨガ、消しゴムハンコ、筋力アップの講座が月2回の開講となります (各講座月2回のうち1回の申し込みです) ・消しゴムハンコ講座は、(火曜日)は2回で1作品、(水曜日)は1回で1作品作成します				

★9月の講座★要予約		★9月の講座★予約不要(自由参加)	
9/3(木)	相続の基礎知識講座10:30~12:00	マシジム講座(毎週月)当日受付順に指導します	
9/4(金)18(金)	太極拳講座10:30~12:00	ダンスレッスン講座(毎週火・木)	
9/9(水)30(水)	筋力アップ講座10:30~12:00	健康相談 10:00~12:00 13:00~15:00 傾聴の日 13:00~14:30	
9/11(金)25(金)	椅子ヨガ講座10:30~12:00		
9/16(水)	消しゴムハンコ講座10:30~12:00(1回コース)		
9/29(火)10/27(火)	消しゴムハンコ講座10:30~12:00(2回コース)		

げんきだより 8月号

夏バテ予防



暑い夏を元気にのりこえましょう！！

8月の健康相談日

4日(火)・13日(木)

18日(火)・25日(火)

10時～12時 13時～15時

保健師 佐藤

しっかり食べて、適度に身体を動かし、ぐっすり眠る ことが大切です。

● 栄養バランスのとれた食事を心がける

タンパク質と ビタミン(特にビタミン B1)と ミネラルを意識して！！

肉・魚・納豆・卵等

豚肉・枝豆・玄米・ウナギ等

味噌汁・梅干し・スポーツドリンク等

👉 ちょい足し術

☆食事の合間に牛乳

☆そうめん、サラダチキン+カット野菜やカニカマ、ツナ缶をのせる

☆デザートに、ヨーグルト+フルーツを選ぶ

● 適度にからだを動かす

室内での軽い運動や涼しい時間帯の散歩

👉 ちょっと近くのコンビニへ、ラジオ体操、テレビ体操 など

● 暑さ対策

熱中症を防ぐ

冷えすぎの防止

● 十分な睡眠

朝はできるだけ同じ時間に起き、太陽にあたるのが良眠のこつ

※ことぶき荘で使用している巡回バスは、
3施設で使用している為、市内西側には運行
していない事をご理解下さい。

HPはこちら



X(Twitter)



総合福祉センター
巡回バス



【交通機関のご案内】

○上尾駅東口 朝日バス

伊奈役場、がんセンター行き→北の地下車、

東大宮駅行き → 西原下車

○市内循環バスぐるっとくん

原市循環または東西循環 → 総合福祉センター下車徒歩4分