

「中地域まちづくり」 かわら版

～「地域のつながり・向こう三軒両隣」の絆を求めて～

発行者 大口町中地域自治組織
協働 大口町地域協働課



西食育サポート便り⑩

12月21日（土）耕運、除草作業

1月 9日（木）給食交流会 参加

＊西保育園から、給食交流会のお招きを受けました。
年長児との交流会後、各保育室で一緒にいただき園児たちと楽しい時間を過ごしました。
畑で収穫した冬野菜の給食（豚汁、五目ごはん）



2月23日(日) 犬山会館
シオン倶楽部入会無料
人形供養 10:00～14:00 **予約不要** 当日入会OK! 会員は何体でも無料!
大好評 コストコ再販 移動販売 コストコ会員でなくてもOK! 小分け販売だから便利!
お葬式をわかりやすく 24時間対応(年中無休) お気軽にご相談ください
シオン ☎0120-000-400

大口町中地域にお住いの皆様へ
ご葬儀代金がお得になる
町内契約あります!
会員様は併用でさらにお得に!
※故人様、もしくは喪主様が
お住まいであること
平安会館大口斎場
大口町余野3-1 ☎0586-72-0400 年中無休 24時間対応



大口町中地域自治組織事務所

大口町余野一丁目153番地 余野学習等共同利用施設1F
TEL/FAX 0587-75-0675 Email oguchi-naka@mf.ccnw.ne.jp
月～金 9～17時受付(12～13時除く) 土日祝日休み



○ フレイル予防のお話とかんたん椅子ヨガ

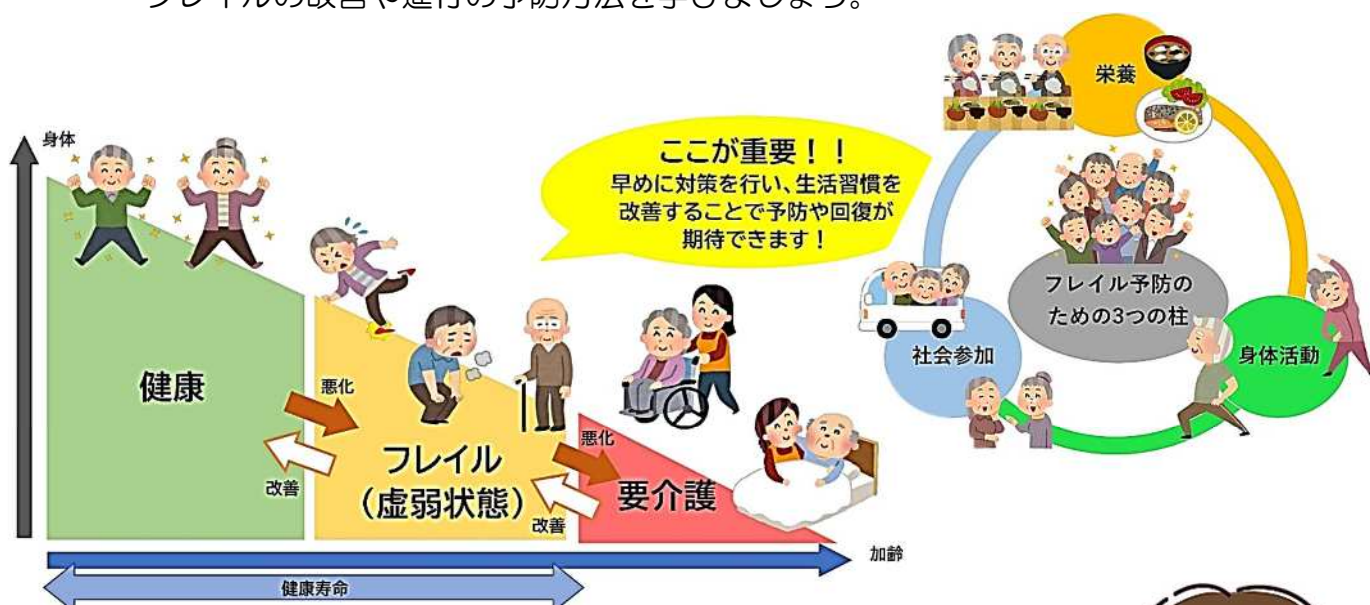
(健康・福祉部会)

- ・日 時 令和7年2月21日(金) 10:00 ~ 11:30
- ・場 所 さつきヶ丘防災センター
- ・定 員 30名
- ・内 容

○フレイルって何? 講師:大森 有紗さん (健康課 保健師)

フレイルを引き起こす原因は、もろくなる領域別に“身体”・“心や認知”・“社会性”の3つに分けられます。

年齢を重ねたら、心身の機能が低下しないよう食事や運動などの生活方法を学び、フレイルの改善や進行の予防方法を学びましょう。



○かんたん椅子ヨガ

講師:社本 千香先生

(ヨガインストラクター 健康管理士一般指導員
終活ライフケアプランナー)

椅子に座って身体を安定させて動くので、負担のある運動は苦手という方も、安心してご参加いただけます。

講師の指導に合わせゆっくり身体を伸ばすと、あっという間に時間が過ぎ、体全体が軽くなります。



申込は電話受付のみとします。

12:00~13:00 は除く

電話 75-0675 (月 ~ 金 9:00~17:00)

1月27(月) ~ 2月3日(月) まで