

令和5年度



高齢者のための

おしの村ににににカレンダー

- 忍野村保健福祉センター ☎84-7795
- 忍野村地域包括支援センター ☎20-5211
- 忍野村社会福祉協議会 ☎84-4121

内野にににに教室 忍草にににに教室 はつらつサロン

4月

今日は 何日かなあ？

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 内野 ににに (1~6組)	7 忍草 ににに (1~5組・平山)	8
9	10	11	12	13 内野 ににに (7~12組)	14 忍草 ににに (6~10組)	15
16	17	18	19	20 はつらつ サロン	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

7月

暑くなって きましたね。 こまめに水分を とりましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 内野 ににに (1~6組)	7 忍草 ににに (1~5組・平山)	8
9	10	11	12	13 内野 ににに (7~12組)	14 忍草 ににに (6~10組)	15
16	17	18	19	20 はつらつ サロン	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 内野 ににに (1~6組)	6 忍草 ににに (1~5組・平山)	7
8	9	10	11	12 内野 ににに (7~12組)	13 忍草 ににに (6~10組)	14
15	16	17	18	19 はつらつ サロン	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

(令和6年) 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 内野 ににに (1~6組)	12 忍草 ににに (1~5組・平山)	13
14	15	16	17	18 内野 ににに (7~12組)	19 忍草 ににに (6~10組)	20
21	22	23	24	25 はつらつ サロン	26	27
28	29	30	31			

5月

さわやかな 季節に なりましたね。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 内野 ににに (1~6組)	12 忍草 ににに (1~5組・平山)	13
14	15	16	17	18 内野 ににに (7~12組)	19 忍草 ににに (6~10組)	20
21	22	23	24	25 はつらつ サロン	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 内野 ににに (1~6組)	4 忍草 ににに (1~5組・平山)	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 内野 ににに (7~12組)	18 忍草 ににに (6~10組)	19
20	21	22	23	24 はつらつ サロン	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 内野 ににに (1~6組)	3	4
5	6	7	8	9	10 忍草 ににに (1~5組・平山)	11
12	13	14	15	16 内野 ににに (7~12組)	17 忍草 ににに (6~10組)	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 はつらつ サロン		

(令和6年) 2月

こよみの上 では春です。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 内野 ににに (1~6組)	9 忍草 ににに (1~5組・平山)	10
11	12	13	14	15 内野 ににに (7~12組)	16 忍草 ににに (6~10組)	17
18	19	20	21	22 はつらつ サロン	23	24
25	26	27	28	29		

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 内野 ににに (1~6組)	9 忍草 ににに (1~5組・平山)	10
11	12	13	14	15 内野 ににに (7~12組)	16 忍草 ににに (6~10組)	17
18	19	20	21	22 はつらつ サロン	23	24
25	26	27	28	29	30	

9月

朝晩すずしくなりました。カゼを ひかないように！

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 内野 ににに (1~6組)	8 忍草 ににに (1~5組・平山)	9
10	11	12	13	14 内野 ににに (7~12組)	15 忍草 ににに (6~10組)	16
17	18	19	20	21 はつらつ サロン	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

インフルエンザの 予防接種は 受けましたか？

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 内野 ににに (1~6組)	8 忍草 ににに (1~5組・平山)	9
10	11	12	13	14 内野 ににに (7~12組)	15 忍草 ににに (6~10組)	16
17	18	19	20	21 はつらつ サロン	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

(令和6年) 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 内野 ににに (1~6組)	8 忍草 ににに (1~5組・平山)	9
10	11	12	13	14 内野 ににに (7~12組)	15 忍草 ににに (6~10組)	16
17	18	19	20	21 はつらつ サロン	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

にににに教室

- 時間 午前10時30分～
- 場所 各老人福祉センター

◎上記カレンダーにて、日程をご確認ください。
※出張健康相談も同時に開催。

はつらつサロン

- (体操・脳トレ・閉じこもり予防)
- 日時・場所 各地区 月1回
 - 忍草老人センター 午前10時～11時
 - 内野老人センター 午後1時～2時
 - 定員 20名 (送迎なし)
 - 認知症カフェ (ににににカフェ) も同時開催 毎月広報にてお知らせ

からだ元気教室

- (運動器の機能向上)
- 定員 20名 (送迎あり・申込み制)
 - 前期コース (午前・午後) 【5～8月 週1回 月曜日】
 - 後期コース (午前・午後) 【10～1月 週1回 月曜日】
 - ※ 広報、新聞折込にてお知らせ

貯筋会

- (運動器の機能向上)
- 定員 10名 (送迎なし・申込み制)
 - 前期コース (全16回) 【6～9月 週1回 水曜日】
 - 後期コース (全16回) 【11～2月 週1回 水曜日】
 - ※ 広報、新聞折込にてお知らせ

脳若返り教室

- (認知症予防)
- 定員 午前12名・午後12名 (送迎なし・申込み制)
 - 【9～11月 週1回 水曜日】
 - ※ 広報、新聞折込にてお知らせ

いきいき100歳体操

- (各地区週1回)
- ※ 申込みはいりません
 - 内野地区
 - 日時 毎週金曜日 午前10時～11時
 - 場所 内野老人センター
 - 忍草地区
 - 日時 毎週月曜日 午前10時～11時
 - 場所 忍草老人センター

忍野CATV放送

- 午前6時30分～ 「いきいき百歳体操」
- 午前9時～ 「忍野村にににに体操」
- 午後3時～ 「健康づくり体操」

毎日放送しています