

# 4月元気の出る会「お花見会食会」へのおさそい

主催 御野地区社会福祉協議会

共催 岡山市 社会福祉協議会

岡山市 北区中央保健センター

岡山市 北区中央地域包括支援センター

少しずつ春の日差しが感じられる季節となりました。皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、令和8年度最初の「元気の出る会」を下記の通り開催いたします。多数ご参加くださいますようご案内申し上げます。

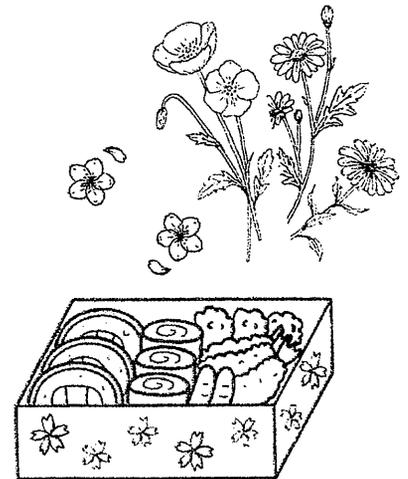
## — 記 —

日 時： 令和8年4月3日（金）12時10分～受付開始 12時30分 開会  
場 所： 岡山市立北公民館 2階 第1・第2研修室、第2講座室  
内 容： テーブルに飾られた春の花を見ながら、お花見弁当で会食します

参加対象： \* 障害のある方で自宅リハビリ中の方およびその介護者の方  
\* 寝たきりの方の介護をしておられる家族の方  
\* ひきこもりがちな方  
\* 以上の方々のほか、75才以上の方  
★ 御野学区にお住まいの方が対象です

会 費： 1,000円/1人  
※ 当日の受付で集金します。

日 程： 12:10～ 受付開始  
12:30～ 開会 ⇒ 挨拶  
12:35～ 食事（お花見弁当）  
13:20～ みんなで歌いましょう♪  
13:40～ 閉会



### 感染症対策として…

- ・「手洗いや手指の消毒」「人と人との距離の確保」をお願いします。
- ・公民館に来られる前に、体温測定し、体調を確認して決して無理はしないでください。
- ・マスクの着脱については個人の判断に任されていますが、『元気の出る会』には高齢者の方が参加されるため、原則として会場内ではマスクの着用にご協力ください。

… 申し込み …

(厳守)

\*参加を希望される方は3月24日(火)までに貴地区担当民生委員を通じてお申し込み下さい

★3月29日(日)まではお弁当の取消しできます。それ以降の取消しは会費をいただく場合があります

担当民生委員：

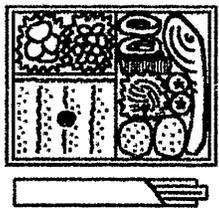
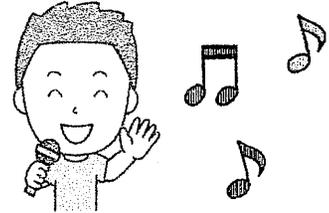
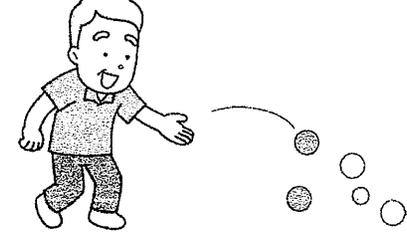
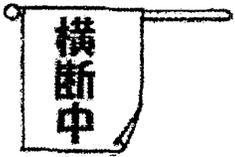
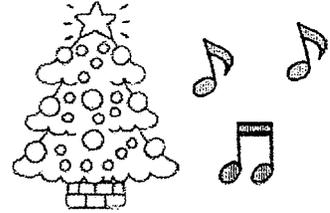
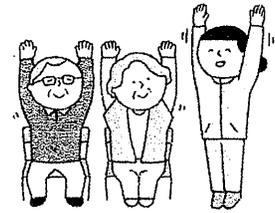
岡山市北区北方3-8-13

福田志都子

TEL090-5698-7235

## 御野地区 令和8年度「元気の出る会」のお知らせ

「元気の出る会」の 令和8年度行事予定を下記のとおり計画いたしました。  
 大勢の皆さんの参加をお待ちしています。 御野地区社会福祉協議会（令和8年2月計画）

4月3日(金) 12時30分～ 北公民館2階で	5月1日(金) 13時30分～ 北公民館2階で	6月5日(金) 13時30分～ 北公民館2階で
お花見会食会 ★会費：1人 1,000円 	みんなで楽しく歌いましょう 【講師：歌のお兄さん あおにい】 	軽スポーツ（室内ペタンク） 
7月 夏休み	8月 夏休み	9月 夏休み
熱中症に十分注意しましょう！ 部屋の中でも注意が必要です。エアコンを上手に使いましょう のどが渇いていなくても こまめに水分補給を！ 目安は1時間ごとにコップ1杯。塩分補給も忘れずに ***** <b>熱中症が予防できているかをチェックしましょう</b> ***** <input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子 <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している		
10月2日(金) 13時30分～ 北公民館2階で	11月 お休み	12月4日(金) 13時30分～ 北公民館2階で
交通安全のお話 【講師：岡山西警察署 シルバーセーフティーサポーター】 	コロナウイルス インフルエンザウイルス等に 十分注意しましょう！	クリスマス音楽会 【講師：森本友里さんほか】 
1月 冬休み	2月5日(金) 13時30分～ 北公民館2階で	3月5日(金) 12時50分開始予定 北公民館2階で
コロナウイルス インフルエンザウイルス ノロウイルス等に 十分注意しましょう！	フレイルの予防と対策 【講師：岡山市介護予防センター】 	映画鑑賞会 

※諸事情により変更する場合があります

※対象者は御野学区在住で、障害のある方、寝たきりの方の介護をしている家族、引きこもりがちな方等のほか  
 75歳以上の方です

※詳細は、町内会を通して回覧する案内チラシをご覧ください、または民生委員にご確認ください

※「元気の出る会」への申込み・問い合わせは、各町内の民生委員までお願いします