

キラッと！PJ 情報

◆「花垣地区に残る歴史的名所旧跡」 第3回フィールドワーク 治田編のご案内

- ・月 日： 令和6年 3月 10日 (日)
- ・集合時刻： 午前9時30分 (11時30分 解散予定)
- ・集合場所： 治田地区 テニスコート東側駐車場
- ・解散場所： 薬師寺
- ・行 先： 治田地区 (馬つなぎ地藏～黒瀧神社～山の神～薬師寺)
- ・対 象： 小学生以上 (小学生は保護者同伴)
- ・服装 持物： 動きやすい服装・靴・飲み物
- ・申 込 先： 花垣地区市民センターまで、お電話でご連絡ください (☎39-0002)
- ・申込〆切日： 3/7(木)



※少雨決行

※当日は史跡の説明を聞きながら巡ります。あまり知らなかった地域の名所や云われ等、地元の宝を再発見しませんか。ご家族 ご近所等お誘いあわせの上 ご参加ください。

◆『映画鑑賞会』のご案内 「お終活」

月 日： 2024年 3月 19日 (火)
 開始時刻： 13:30～ (上映時間 約2時間)
 場 所： 花垣地区市民センター 会議室

【ストーリー】

笑って、泣けて、役に立つ!

離婚秒読みの金婚熟年夫婦を救ったのは…なんと“お終活”だった!?

人生百年時代と言われる今、「熟年の青春=熟春」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いたヒューマンコメディ!

【キャスト】

- 水野勝 剛力彩芽 西村まさ彦
- 石橋蓮司 高畑淳子 橋爪 功 ほか

**参加費：無料
 予約不要**



🎳 ボウリング大会開催しました

2/18(日) サンボウルにおいて、花垣体育協会主催の「ボウリング大会」が開催されました。

ご家族・ご近所さん・いつもの仲間等、誘い合わせて約 50 名の参加をいただきました。お子さんからご年配の方まで一緒に楽しんでいただいたようです。



花垣体育協会主催

☎ 防災研修会に行ってきました



2/25 (日) 花垣地区住民自治協議会、生活環境部会主催で、堺市総合防災センターに防災研修に行ってきました。

堺といえば「百舌鳥古墳」、堺市役所最上階展望ロビーから一望 ✦ その後、堺市消防局に併設された堺市総合防災センターで、地震、消火、煙・暗闇避難、応急救護等の体験学習をしました。防災グッズや、対策の展示もあり、とても充実した内容でした。いつかは来るといわれている東南海地震や、近年増えている豪雨や台風の備えに活かしていただければと思います。



花垣瓦版



**投げてスカッと！
ボウリングで健康づくり仲間づくりしませんか**

日時：毎月第2日曜日 13:30～
場所：サンボウル
問合せ先：花垣ボウリング同好会
代表 森中賢治
※詳細については、お問合せください



おちゃのみ隊



おちゃのみ隊 4月から 再開します



・日時：4/21(日) 13:00～14:00
(毎月 第3日曜日 開店予定)
・場所：スポレク広場 管理棟

心身を元気に！フレイル予防

フレイルという言葉をご存じですか？

加齢によって心身が衰えてきた状態をいいますが、早めに対策をすれば予防や改善が可能です。健康な毎日を過ごすためにも、フレイル予防をはじめましょう！

右のチェック表の右側に○が多いほど要注意。右側に6個以上○がついた場合は、左側に○がつくよう改善していきましょう。



イレブンチェック				
栄養	①	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して健康に気を付けた食事をしていますか？	はい	いいえ
	②	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上食べていますか？	はい	いいえ
	③	「たくあん」「さきいか」くらいの硬さの食事を普通に噛み切れますか？	はい	いいえ
	④	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
運動	⑤	1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	⑥	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	⑦	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して、歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	⑧	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
	⑨	1日1回以上誰かと食事をしますか？	はい	いいえ
	⑩	自分が活気にあふれていると思いますか？	はい	いいえ
	⑪	何よりもまず、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

脳トレクイズ

絵の中の文字を組み合わせてできる

3つのパンは何でしょうか？すべての文字を1回ずつ使います。パンの名前を思い浮かべながら、考えてみよう！

3つのパンを見つけよう！



<答え>

パン、サンドイッチ、ケーキ

生涯学習講座 情報



<4月講座予定>

- ・4/9(火) 己書 2024vol. 1
- ・4/16(火) DVD (映画) 鑑賞会
タイトル未定
- ・日程後報：高齢者の為の特殊詐欺被害防止教室

今年度も生涯学習講座への
参加ありがとうございました

