



多世代交流

夏のラフラフ



小さいお子さんから高齢者まで、多世代で軽い運動をしながら交流します。
ふらっと立ち寄って、一緒に遊んでください！

- 日 時 8月5日(月) ボッチャ
8月6日(火) モルック
8月15日(木) バドミントン
8月16日(金) ソフトバレー
8月20日(火) モルック
8月21日(水) バドミントン
いずれも 13:00~17:00
- 場 所 市民学習センター多目的ホール
- 見守り 公民館職員、地域のボランティア
- 定 員 1回につき30名程度
- ルール けがのないように気をつける、譲り合って遊ぶ
- 参加費 無料
- 持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、水分補給の飲み物

※事前申し込み無し

(参加時にお名前・ご住所・お電話番号を教えてください)



【お問い合わせ先】

吉田公民館 Tel 0856-31-0627

(平日8:30~17:00)

(お預かりした個人情報は本目的以外には使用しません)

○吉田地区世帯数・人口・高齢化率○

令和6年6月末

世帯数	人口	高齢化率
6,769 世帯	13,956 人	31.87%

《対前年同月比》

世帯数	人口	高齢化率
+82 世帯	+63 人	0.00%

介護予防教室～お口の健康～ 開催しました

6月25日にリハビリテーションカレッジ島根の言語聴覚学科の3年生8名と栗林一樹先生に来ていただき、お口の健康をテーマにした教室を開催しました。

お口の健康についてのお話や舌圧検査などの健康チェックをしました。交流をまじえ、お口の体操や早口言葉を教えていただきました。

ご自宅でできるトレーニングですので、早口言葉でお口の健康を保ちましょう！

《早口言葉》

- ・かえるぴよこぴよこ みぴよこぴよこ
合わせてぴよこぴよこ むぴよこぴよこ
- ・隣の客はよく柿食う客だ
- ・赤カピバラ 青カピバラ 黄カピバラ



介護予防教室の様子

熱中症に注意しましょう！

- ◎こまめな水分補給をしましょう
- ◎塩分をほどよく取りましょう
- ◎バランスの良い食事を取り、睡眠をしっかりとりましょう
- ◎部屋の温度を測り、エアコンや扇風機を上手に使いましょう



○吉田地区内の主な行事予定○

8/27(火) 吉田小学校・吉田南小学校
前期後半開始

8/29(木) 益田中学校 二期始業式

8/30(金) 敬老会補助金・記念品交付

(吉田地区社会福祉協議会)

Instagramとフェイスブックの
フォローといいね！お願いします。



YOSHIDAKOUMINKAN