

# うまっこ通信

## 2024 5月号

みらい きて来察  
 ~よって来察 きて来察~



発行者 社会福祉法人ふじの実会  
 地域活動支援センターうまっこひろば  
 所在地 〒029-0803  
 岩手県一関市千厩町千厩字町浦 48 番地 9  
 TEL 0191-48-5560  
 FAX 0191-48-5569  
 E-mail [umacco@wind.ocn.ne.jp](mailto:umacco@wind.ocn.ne.jp)



### 5月の活動予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1 13:30- ピアサポート	2 13:30- パソコン教室	<b>3</b> 閉所日 (憲法記念日)	<b>4</b> 閉所日 (みどりの日)	<b>5</b> 閉所日 (こどもの日)
<b>6</b> 閉所日 (振替休日)	<b>7</b> 閉所日	8 憩いの場	9 憩いの場	10 憩いの場	11 13:30- 卓球 サークル	12 憩いの場
13 13:30- うまっこ ミーティング	<b>14</b> 閉所日	15 憩いの場	16 10:00- うまっこ食堂	17 13:30- うまっこ ガールズ	18 13:30- 音楽 サークル	19 憩いの場
20 13:30- リフレッシュ サークル	<b>21</b> 閉所日	22 13:30- ピアサポート	23 13:30- パソコン教室	24 憩いの場	25 13:30- 卓球 サークル	26 憩いの場
27 憩いの場	<b>28</b> 閉所日	29 13:00- 映画観賞会	30 憩いの場	31 10:00- 大人の塗り絵		

※感染症拡大防止のため、活動が中止もしくは変更になる場合があります。  
 事前にご確認ください。

一 関 市		社会福祉協議会			
一関市役所本庁福祉課	室根支所市民福祉課	一関支部	室根支部	県立南光病院	千厩ワークプラザ やさいサラダ ほのぼのステーション 工房てんとう虫 など
一関保健センター	大東支所市民福祉課	千厩支部	大東支部		
千厩支所市民福祉課	東山支所市民福祉課	藤沢支部	東山支部		
藤沢支所市民福祉課	花泉支所市民福祉課	川崎支部	花泉支部		
川崎支所市民福祉課	平泉町保健センター	平泉社会福祉協議会			

# お知らせコーナー

## 5月の閉所日についてのお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。  
下記の通り、閉所日となります。

**5月3日(金) 閉所日(憲法記念日)**  
**4日(土) 閉所日(みどりの日)**  
**5日(日) 閉所日(こどもの日)**  
**6日(月) 閉所日(振替休日)**  
**7日(火) 閉所日**  
**8日(水) 通常通り**

## 健康ヘルスコーナーについてのお知らせ

健康活動として、エアロバイクとエアロバイクミニを設置いたしました。

会話をしながら、スマホで動画を見ながらなど気軽に運動が出来ます。

来所した際はぜひ、運動してみてください。



## 活動スケッチ

### うまっこ食堂

うまっこ食堂を開催しました。

今回は「サンドイッチ」と「ポトフ」を調理しました。



### リフレッシュサークル

リフレッシュサークルを開催しました。今回は「モルック」に挑戦しました。



### 音楽サークル



音楽サークルを開催しました。季節の歌や童謡などをうたいました。