

～秋の活動報告～

**R7. 9・13(土) 西川図書館エントランスにて…
高齢者のための出張相談会『よりみち保健室』を開催しました！**



ハンドマッサージで心も体もリラックス…
お手軽に聴力検査ができるフースや、西川図書館による「見え方体験」
としてリーディングトラッカー作りなど、参加者のみなさんに楽しんで
いただきました！！



**R7. 10・28(火) 西川荘大広間にて…
『管理栄養士と一緒に！気軽に健康を考えよう教室』を開催しました！**



今回は、管理栄養士・公認スポーツ栄養士の
山川 琴栄先生を講師にお呼びしました！

先生から、明るく、楽しく健康な食生活についてのお話し
を聞きながら…参加者のみなさんと意見交換や、先生へ
健康についてのお悩み相談ができました！



《発行元》新潟市地域包括支援センター西川 小林 一場 米山 小島
〒959-0423
新潟市西蒲区旗屋 701 番地 2 新潟市西川社会福祉センター内
TEL: 0256-88-3122 FAX: 0256-88-5640

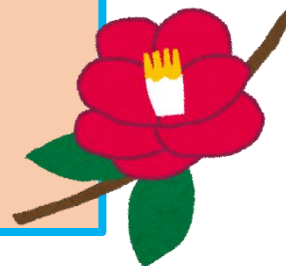
編集：一場



令和7年度 第3号

にしかわ・ねっと便り

新潟市地域包括支援センター西川



包括支援センター西川では、地域におけるさまざまな「健康に役立つ活動」の
応援をしています！！

～活動紹介～

活動名： **四つ葉会**

活動日： 毎週月曜日 13:05～14:30

場 所： 西川健康センター

参加費： 月 / 1000円

内 容： 音楽に合わせて筋力維持体操！
笑いあいの転倒予防につながる
ボールやマットを使った体操！

※無料で見学、体験ができます！！



講師の早川先生です♡

⇒そのほか地域の自主グループ活動取材し、紹介冊子のご用意をしております！
ご興味ある方はぜひとも、**地域包括支援センター西川**までお問合せください！

!! 曽根小学校4年1組の活動紹介 !!

R7.10.17(金)

曽根小学校4年1組のみなさんよ、
総合学習の授業にお招きいただき、交流を
してきました。今回の授業をとおして、
「茶の間プロジェクト」についてご依頼がありましたので
紹介します！

⇒中面に続く…

