

ふれ・愛いきいき

桜井地区社会福祉協議会

(安城市桜井町新田20番地 桜井福祉センター内)

電話 99-7365 FAX 99-7366

桜井

桜井地区

第2弾

コロナ下でのお出かけ情報

新型コロナウイルスの感染が続く中、様々な行事やサロン活動が中止となることで外出の機会が減り、フレイル（加齢とともに心身の活力が低下する）状態になってしまうことが心配です。

フレイル予防や気分転換を兼ね、現在のコロナ下でもお天気の良い日や朝夕の涼しい時などに、密にならずご自身の都合や体力に合わせて取り組めるお出かけ先の情報を、4月号に引き続きご紹介いたします。

① 桜井福祉センター

さくらホール（桜井町新田20）

ラジオ体操▼



来館者のみなさんの体操から、福祉センターの一日が始まります！

★毎週火曜～土曜

8:40～

（※雨天決行 祝日は休み）

★その他、桜井地区内で実施されているラジオ体操情報や、大人向けの健康遊具のある公園の情報を次ページでご紹介します。お出かけ先として上手に活用し、心身の健康維持に役立ててくださいね！



公園で

体力づくり・健康維持・フレイル予防!

(ラジオ体操・大人向けの健康遊具)

② 堀内公園

(堀内町安下1-1)

▼ラジオ体操 ★毎日6:30~
(6:00~ストレッチ)



③ ふれあい城西公園

(桜井町三度山68)

▼ラジオ体操 ★毎週月曜~金曜
6:30~
(祝日は休み)



④ 桜井中央公園

(小川町堂開道1-1)

▼ラジオ体操 ★毎週月曜~金曜6:30~



▲階段昇降



▲腹筋台



▲前屈



▲懸垂ベンチ



▲背のぼしベンチ (2カ所)

⑤ 本城公園

(小川町的場丘13)

▼ラジオ体操 ★毎日6:30~



⑥ JA あいち中央桜井支店

(姫小川町芝山5-3)

▼ラジオ体操 ★4月~10月まで
毎週日曜6:30~

(7~8月のみ6:00~)



⑦ 桜井駅前公園

(桜井町新田19-18)



▲平均台



▲ツイストチェア



▲ぶら下がり



▲足上げストレッチ



▲背のばし

⑧ 桜井駅西公園

(桜井町貝戸尻78-2)



▲垂直跳

▲腹筋台

▲前屈



▲背のばしベンチ



▲足つぼ



▲懸垂



▲階段昇降



▲平均台

一人でゆったり! 夫婦で仲良く! 仲間と楽しく!
ぜひどうぞ※健康遊具使用前は消毒を実施しましょう(※ラジオ体操は雨天中止です。)

R3. 6月 桜井福祉センター行事予定表



安城市桜井町新田20
TEL: 0566-99-7365
FAX: 0566-99-7366

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	休館日	1 10:30~11:30 きのちゃんの笑福サロン 中止 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康 教室(健康体操) 定員あり	2	3 中止 13:30~15:30 女性のための健康マー ジャンサロン	4 中止 14:00~15:00 さくらうたごえカフェ	5 10:00~12:00 桜井将棋道場 中止
6 10:00~15:00 日曜サロン カローリング・卓球・ほか 中止	7 休館日	8 中止 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康 体操(健康体操) 定員あり	9 ※おはなしサロンは中止で す。 中止	10 9:00~12:00 健康マージャンサロン 中止 ※ちえの和サロンは中止で す。	11 中止 14:00~15:00 脳トレサロン	12 10:00~11:30 土曜かんらんしゃサロン 中止
13 中止 14:00~16:00 郡上踊りサロン	14 休館日	15 10:30~11:30 イキイキ元気体操 中止 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康 体操(健康体操) 定員あり	16	17 10:00~11:30 介護者のつどい 「リフレッシュカフェ」 中止	18 中止 14:00~15:00 さくら健康体操カフェ	19 10:00~12:00 桜井将棋道場 中止
20	21 休館日	22 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康 体操(健康体操) 定員あり	23	24 9:00~12:00 健康マージャンサロン 13:30~15:30 女性のための健康マー ジャンサロン	25 14:00~15:00 椅子でらくらく体操	26
27	28 休館日	29	30	【桜井福祉センターへの行き方】 ・電車でお越しの方⇒名鉄西尾線「桜井駅」下車すぐ。 ・バスでお越しの方⇒あんくるバス2番系統桜井線か 9番系統桜井西線「桜井駅」下車すぐ。		



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更となる場合がありますのでご了承ください。



R3. 7月 桜井福祉センター行事予定表



安城市桜井町新田20
TEL: 0566-99-7365
FAX: 0566-99-7366

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3 10:00~12:00 桜井将棋道場	
4 10:00~15:00 日曜サロン カローリング・卓球・ほ か	5 休館日	6 10:30~11:30 きのちゃんの笑福サロン 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康 教室(健康体操) 定員あり	7 ※おはなしサロンは中止で す。	8 9:00~12:00 健康マージャンサロン ※ちえの和サロンは中止で す。	9 14:00~15:00 脳トレサロン	10 10:00~11:30 土曜かんらんしゃサロン
11 14:00~16:00 郡上踊りサロン	12 休館日	13 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康 教室(健康体操) 定員あり	14	15 10:00~11:30 介護者のつどい「リフレ ッシュカフェ」	16 14:00~15:00 さくら健康体操カフェ	17 10:00~12:00 桜井将棋道場
18	19 休館日	20 10:30~11:30 イキイキ元気体操 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康 教室(健康体操) 定員あり	21	22 海の日 9:00~12:00 健康マージャンサロン 13:30~15:30 女性のための健康マー ジャンサロン	23 スポーツの日 14:00~15:00 椅子でらくらく体操	24
25	26 休館日	27 14:00~15:00 すっきり・しゃっきり健康 教室(3B体操) 定員あり	28	29	30	31



お知らせ
・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更となる場合がありますのでご了承ください。

