



# ひたか ふくしだより



第91号 令和5年11月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

日に日に秋が深まる季節となりました。

気温が下がり乾燥する冬に備えて、健康管理に気をつけていきたいですね。



## 【シルバーリハビリ体操】参加者募集

\*毎月2回、第2・第4火曜日

女性教室 10:00～11:30

男性教室 13:30～15:00

\*場所 日高交流センター2階1号室



元気うちから  
シルバーリハビリ体操を  
身につけておくと  
介護予防につながります。  
まずは、見学から！



男女合同で  
「口腔機能低下を予防する  
講話」を受けました。  
口の中全体のケアも大切と  
皆さん熱心に聴いています。



《お問い合わせ》日高交流センター内 地域福祉推進委員 ☎43-1250  
神永・鈴木

## ～日立市敬老長寿お祝い事業【地域振興券】について～

日高学区の敬老長寿お祝い事業対象者（令和5年度に80歳・85歳・90歳・91歳以上になる方）のお手元に届いていると思いますが、利用期限が令和5年11月30日までとなっておりますので、お早めにお使いください。

福祉に関するご相談お問合せは、日高学区市民自治会社会福祉委員会  
交流センター内 ☎43-1250 （担当） 神永・鈴木