

# いまいし元気クラブ便り

毎週金曜日：10時00分から12時00分位迄

2026年 NO90号  
日田市京町 51-3  
連絡先(川添)  
090-4580-3802



ストレッチ体操

5日、わかみやコミュニティーセンター、アスレチックトレーナー片桐先生に來所して頂き、ストレッチ体操、首・肩・腕・腰・足など全身を無理なくほぐす運動をしました。

腕を上げ下げする「伸びの運動」、膝を伸ばす「膝伸ばし」、つま先やかかとを上げ下げする運動や転倒防止などについて教えていただきました。

12日、日田市商工労政課、消費生活センターの方に來所して頂き、「日田でも多い消費者被害やその対処法」について、最近日田市で耳にする電話誘惑やスマートフォン普及により増えた、通信販売のトラブルなどへの対処法について話して頂きました。自由に無条件で契約を解除できる制度やクーリング・オフの仕組みの話をしていただきました。

新年あけましておめでとうございます。  
皆さまには、輝かしい新春を穏やかに迎えのことがお慶び申し上げます。  
昨年は、「いまいし元気クラブ」に参加し、健康であることを感じて頂いたと思います。  
今年も「いまいし元気クラブ」と「いまいし子ども食堂&地域食堂」を直しくお願いします。  
2026年も元気に笑顔で頑張りましょう。



消費者被害やその対処法

## いまいし子ども食堂 & 地域食堂



応募ありがとうございます



飾りつけ



一度に30人対応の席

今回は、年末にかかるため第3土曜日に開催しました。

クリスマスの雰囲気味わってもらおうと、ツリーの飾り付けをして、一度に30人の方に対応できるように席をつりました。



厨房スタッフ



今日の献立

スタッフも、今年最後の「いまいし子ども食堂 & 地域食堂」で、美味しいカレーやデザートづくりに一生懸命に取り組みました。

また、クリスマスプレゼントとして、キャンディー袋にサンタさんのシールを貼り、参加者に配布しました。子どもたちは「わあーありがとう」と言って喜んでいました。今回もフードバンクや個人から、米・人参などの差し入れがありました。

### 1月の予定表

9日(金)新春カラオケ大会

16日(金)めじろん元気アップ

体操フォローアップ

24日(土)いまいし子ども食堂

& 地域食堂

30日(金)ポッチャゲーム

◎都合により、変更することもあります。