

令和3年度



いつまでも元気クラブ「生涯現役事業」
ふれあいプラザだより

60歳以上の皆さん、必読です！

※開始時間

午前：10時～午後：1時半～
新型コロナウイルス感染防止のため、時間を短縮して開催します。

★・・・一部内容について裏面に詳しく記載しています

天高く馬肥える秋。何をするにも過ごしやすい季節になってきました。
竜王町内の概ね60歳以上の皆さんを対象に、健康維持、趣味活動、ボランティア活動、仲間づくり等、元気に活動しています。今月も元気にふれあいプラザへ出かけましょう！
鏡…鏡ふれあいプラザ、鶴川…鶴川ふれあいプラザ、弓削…弓削ふれあいプラザ

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<div>新型コロナウイルス感染防止のため、以下の点を必ず守って参加しましょう。</div> <div>1. マスクの着用</div> <div>2. 参加前の体温測定 (37.5° 以上ある時や体調が悪い時はご遠慮ください。)</div> <div>3. 手洗いとアルコール消毒</div>			<div>「初めての農園」 1 日午後から、事前の作業で、ツルの刈り取り作業を行います。初めての方も一緒に収穫を楽しみましょう！</div>	<div>毛糸で小物作り 余っている毛糸で自分の作りたい小物を一緒に編みましょう！裏面に詳細記載 (鶴川 午前)</div> <div>パッチワーク 申し込まれている方の継続の講座です (鏡 午後)</div>		
4	5	6	7	8	9	10
<div>DVD ヨガ体操 マイペースで体を動かす習慣をつけましょう (弓削 午前)</div> <div>日曜大工 プチどらくんの飛び出し人形と一緒に製作しましょう！室内用上靴をご持参ください (鏡 午後)</div>	<div>大人の寺子屋 “漢字と計算編” 丁寧に書いたり、しっかり読んだり、脳トレとして一緒に励みましょう。計算問題にもチャレンジしましょう！(筆記用具持参) (鶴川 午前)</div> <div>にこにこ体操 体操を習慣にしましょう！ (鏡 午後)</div>	<div>ミシン講座 初めての方も簡単なものから一緒に作りましょう。針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します</div>	<div>いきいき健康体操 無理のない範囲で体操をしましょう！コロナウイルス感染予防の為、ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前)</div> <div>初めての農園 5月に植え付けたさつま芋の収穫をします。また、今後の作物の進め方の相談をしましょう。 ※要申込(裏面に詳細記載) (西山の農園 午後)</div>	<div>パッチワーク 申し込まれている方の継続の講座です (鏡 午後)</div>		
11	12	13	14	15	16	17
<div>DVD ヨガ体操 主に椅子に座ってのヨガ体操です。自分のペースでゆったりと体を動かしましょう！(弓削 午前)</div> <div>ミニ卓球でラリー 小さな卓球台でラリーを続けましょう！マイラケット持参OK！また、上靴や飲み物も持参ください (鏡 午後)</div>	<div>大人の寺子屋 “大人のぬり絵編” リラックス効果のあるぬり絵に挑戦しよう！色鉛筆やクーピー等を持参ください (鏡 午前)</div> <div>にこにこ体操 椅子に座っての簡単な体操です。気軽にお越しください (鏡 午後)</div>	<div>ミシン講座 ミシンを楽しく使おう！針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します</div>	<div>いきいき健康体操 みんなで楽しく体を動かしましょう！コロナウイルス感染予防の為、ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前)</div> <div>音楽で気分転換 ～心で歌おう～ 音楽の調べに耳を傾け、心豊かなひと時を過ごしましょう (鶴川 午後)</div>	<div>パッチワーク 申し込まれている方の継続の講座です (鏡 午後)</div>		
18	19	20	21	22	23	24
<div>DVD ヨガ体操 初めての方もぜひ一度ご参加ください (弓削 午前)</div> <div>日曜大工 室内用上靴をご持参ください (鏡 午後)</div>	<div>大人の寺子屋 “そろばん編” 指先を使った脳トレです。初めての方も大歓迎！ (鶴川 午前)</div> <div>にこにこ体操 椅子に座って楽しく体操をしましょう！ (鏡 午後)</div>	<div>ミシン講座 お互いに教え合いながらいろいろなものを作ろう！針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します</div>	<div>いきいき健康体操 体操で気分をリフレッシュしよう！コロナウイルス感染予防の為、ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前)</div>			
25	26	27	28	29	30	31
<div>健康リズム体操 講師指導で楽しく元気に体操をしましょう！ 裏面に詳細記載 ※要申込 (弓削 午前)</div>	<div>大人の寺子屋 “漢字編” 初めての方ももう一度復習をしたい方、脳を活性化しましょう！(筆記用具持参) (鏡 午前)</div> <div>ミニ卓球でラリー 上靴や飲み物を、マイラケットがあれば持参ください (鏡 午後)</div>	<div>音読オンライン講座 プラザでは距離を空けて、自宅からはオンラインで参加しましょう。オンライン参加の方は事前に文章を配布しますのでご連絡ください (鶴川 午後)</div>	<div>いきいき健康体操 運動を習慣にしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前)</div> <div>折り紙を楽しもう！ 今回は美味しそうな柿を折ります。裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)</div>	<div>大人の寺子屋 “雑学編” 脳トレとして考えることが大事です。頭をひねりながら挑戦しましょう！ (弓削 午前)</div>		
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	<div>申し込み・問い合わせは・・・ 竜王町社会福祉協議会 生涯現役事業 担当：本藤、澤井</div> <div>電話 58-1475</div> <div>FAX 58-3739</div>	
<div>DVD ヨガ体操 (弓削 午前)</div>	<div>大人の寺子屋 “漢字と計算編” (筆記用具持参) (鶴川 午前)</div> <div>にこにこ体操 (鏡 午後)</div>	<div>文化の日</div>	<div>いきいき健康体操 (鶴川 午前)</div>			

「いつまでも元気クラブ」活動 10月の案内

お申し込みください

折り紙を楽しもう！

実りの秋、おいしそうな柿と一緒に折りましょう！

- ・10月28日（木）午後1時半～
- ・鵜川ふれあいプラザにて
- ・講師：折り紙サークルの皆さん
- ・持ち物：はさみ、ポンド
- ・材料費：200円



健康リズム体操

リズムにのって軽快に体を動かしましょう！

- ・10月25日（月）午前10時～
- ・弓削ふれあいプラザにて
- ・講師：国本 正子さん（美松台）
日本体育協会 体操指導員
- ・持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット
または、バスタオル



自由参加です

毛糸で小物作り

余った毛糸を使って小物作りをしましょう。自分で材料やかぎ針など持参いただき、助言をいただきながら小物作りで交流をしましょう。

- ・10月1日（金）午前10時～
- ・鵜川ふれあいプラザにて
- ・助言者：森 はつよさん

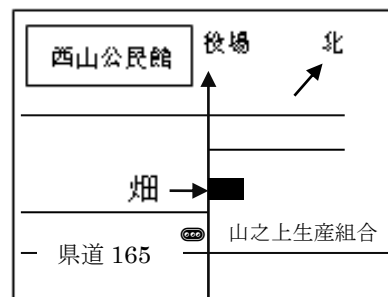


初めての農園活動（さつまいも収穫）

今年初めて貸農園でさつまいもを植え、生育をみながら畑作業を行ってきました。いよいよ収穫です。童心に返って一緒に「芋掘り」を楽しみましょう！

- ・10月1日（金）午後1時半～ツルの刈り取り
- ・10月7日（木）午後1時半～収穫作業等

- ・農園：西山
- ・集合場所：山之上
生産組合駐車場
- ・持ち物：お茶、帽子、
手袋、タオル、長靴、
あれば鍬など。
汚れても良い作業服で
お越しください。



令和3年度「いきいき趣味活動」のご案内

「いきいき趣味活動」は、1年間講師指導のもと介護予防を目的とし、ステップアップを図りながら活動していきます。初めての方で興味を持たれましたら無料体験をお申し込みください。



岡屋書道教室の様子

10月開催講座と開催予定

問い合わせ・無料体験申し込みは、竜王町社会福祉協議会
電話 58-1475、Fax 58-3739 担当中江まで

講座名	ふれあいプラザ	開催日	時間
書道	鵜川	10/11（月）	午前
	岡屋	10/12（火）	午後
編み物手芸	弓削	10/5（火）	午前
	鏡	10/19（火）	午前

（1講座あたり）
一年間の受講料：5,000円
尚、半期（10月～3月まで）：
2,500円
☆材料費等は個人負担となります。
よろしくお願いいたします。

8月の活動の様子

ミニ卓球でラリー

オリンピックでも大活躍の卓球。でも、ここでは勝負にはこだわりません。少しでも長くラリーを続けようとラケットを握っています。



いきいき健康体操

毎週木曜日、NHKみんなの体操とラジオ体操第1・第2、自身体力トレーニングを中心に、1時間ほど気持ちのいい汗を流しています。



大人の寺子屋 そろばん編

見取り算、掛け算、割り算。計算機を使ったほうが早いけれど、それでは脳トレになりません。無心にそろばんをはじいて集中しています。



問い合わせは・・・竜王町社会福祉協議会 電話番号…58-1475

Fax…58-3739

「いつまでも元気クラブ」担当 本藤・澤井まで

切り取り線

「いつまでも元気クラブ」申し込み用紙

お名前	住所（字名）	電話・Fax	参加希望活動名