

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 (変更になる場合もあります)
午前：10時～ 午後：1時半～
★・・・一部内容について裏面に詳しく記載しています
活動中止などのお知らせは、竜王町社会福祉協議会のホームページでも確認できます。

少しずつ日も長くなり、暖かな陽ざしに春の訪れを感じる今日この頃です。
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	4	5	6
コロナウイルス感染防止のため以下の点を必ず守ってご参加下さい。 ① マスクの着用 ② 参加前の体温測定 (37.5 度以上あるときは参加不可) ③ 手指のアルコール消毒	大人の寺子屋 “漢字と計算編” 丁寧に書いたり読んだり、脳トレとして一緒に励みましょう。計算ドリルにも取り組みます (あえんぼクリニック 午前) ----- にこにこ体操 椅子に座ってする体操です。気軽に参加ください (鏡 午後)	ミシン講座 着物生地を使った作品作りをしています。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	いきいき健康体操 健康維持のため、体操する習慣をつけましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前) 	パイナップル編みのベスト 1月からの継続講座です。途中からの参加もOK！ (鶴川 午前) ----- パソコンで交流 パソコンを操作しながら楽しく交流を図りましょう！ ※要申込 (鶴川 午後)		
7	8	9	10	11	12	13
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) ----- 日曜大工 興味ある方は申込みしてください。室内用上靴をご持参ください (鏡 午後) 	大人の寺子屋 “計算とクイズ編” 計算とクイズで楽しく脳トレをしましょう！ (鶴川 午前) ----- にこにこ体操 健康を維持するために楽しく続けましょう (鏡 午後) 	ミシン講座 着物生地を使って自由な作品作りをしています。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 ----- 音読オンライン講座 プラザでは距離を空けて、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)	いきいき健康体操 継続は力なり！仲間と一緒に楽しく体操に励みましょう。ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前) ----- 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！上靴と飲み物をご持参ください (鏡 午後)	パソコンで交流 パソコンを操作しながら楽しく交流を図りましょう！ ※要申込 (鶴川 午後) 		
14	15	16	17	18	19	20
DVD ヨガ体操 ゆっくりと体を動かすことで体幹が鍛えられます。ヨガが初めてという方もぜひ一度ご参加ください (弓削 午前) ----- 日曜大工 興味ある方は申込みしてください。室内用上靴をご持参ください (鏡 午後)	大人の寺子屋 “そろばん編” 指先を使った脳トレです。初めての方も歓迎します。簡単な問題から取り組んでみましょう。(鶴川 午前) 	ミシン講座 着物生地を使って自由な作品作りをしています。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 	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) ----- 音楽で気分転換 ～心で歌おう～ 音楽の調べに耳を傾け、心豊かなひと時を一緒に過ごしませんか？(鶴川 午後)			
21	22	23	24	25	26	27
	大人の寺子屋 “漢字編” 初めての方や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) ----- ミニ卓球でラリー 上靴や飲み物を持参ください (鏡 午後) 	介護の集い 在宅介護で気になることはありますか？社協訪問介護職員と交流を図りましょう！ (鶴川 午前) ----- 音読オンライン講座 プラザでは距離を空けて、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)	笑顔で延ばそう健康寿命 楽しく体を動かして健康寿命を延ばしましょう！ 裏面に詳細記載 ※要申込 (定員 20 名) (鶴川 午前) ----- 折り紙を楽しもう！ ランドセルやチューリップなどを折ります 裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	思い出めぐり 回想法オンライン交流 自宅からスマートフォンやパソコンを通じて懐かしい話で交流しましょう！プラザでの参加もOK！ ※要申込 (鶴川 午後) 		
28	29	30	31	4/1	2	3
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) 	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) ----- 心と体をリフレッシュ (ミュージック・ケア) リズムにのって楽しく体を動かしましょう！ 裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	ミシン講座 4月、図書館に作品の展示を行います。作品を持ち寄り、準備をします。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 	いきいき健康体操 体を動かす習慣をつけ、健康維持に努めましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前) 	身近なもので小物作り 自宅で不要になったものを使ってリメイクしませんか？小物づくりを兼ねて交流を図りましょう。材料はご自身で持参ください。 (尚、講師募集中です。ご一報ください) (鶴川 午前) 	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 電話 58-1475 FAX 58-3739	

「いつまでも元気クラブ」活動 3月の案内

お申し込みください

笑顔で延ばそう健康寿命

明るく楽しい講師の声掛けにより、思わず笑顔がこぼれます。一緒に楽しく体を動かしましょう！

- ・3月24日（木）午前10時～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：中原 今日子さん（健康運動指導士）
- ・持ち物：タオル、飲み物



心と体をリフレッシュ～ミュージック・ケア

講師の指導により音楽にのって体を動かし、気分をリフレッシュしましょう

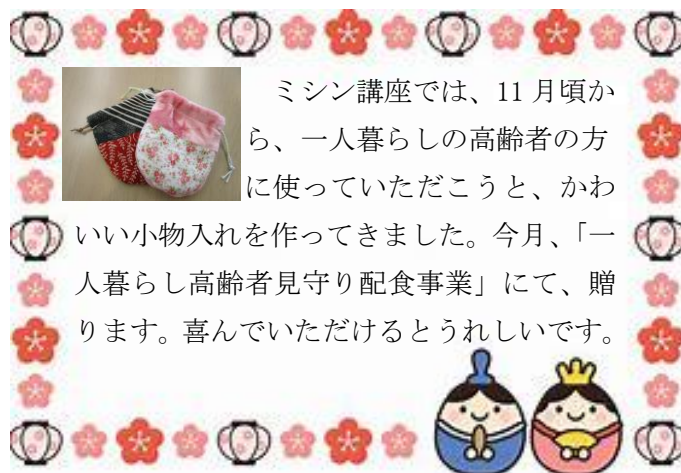
- ・3月29日（火）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：宇野 保子さん（日本ミュージック・ケア協会）
- ・持ち物：タオル、飲み物



折り紙を楽しもう！

可愛いランドセルやえんぴつ、チューリップを折ります。新1年生の頃を思い出しますね。

- ・3月24日（木）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：折り紙サークルのみなさん
- ・材料費：200円
- ・持ち物：はさみ、ボンド



ミシン講座では、11月頃から、一人暮らしの高齢者の方に使っていただこうと、かわ

い小物入れを作ってきました。今月、「一人暮らし高齢者見守り配食事業」にて、贈ります。喜んでいただけると嬉しいです。

☆1月の活動より☆

脳トレレクリエーション

干支のクイズをしたり、風呂敷で大きな輪を作ってみなで体を動かしたり、虎の折り紙や文字数を決めた言葉遊びなどいろいろなレクリエーションを楽しみました。地域のサロンなどで一緒にできそうな脳トレ講座となりました。



認知症予防講座に参加して…

- ・認知症にならないために生活習慣病を予防する。簡単な検査や前兆など知ることができた。
- ・老いて学ぶことの大切さを知れた。自己を顧みるチャンスの場であって良かった。
- ・いろんなお話をきいて、たちまち病院へ行って相談します



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

令和4年度

「いきいき趣味活動」参加者の募集をします！

1年間通じての活動です。

令和4年度も引き続き、下記の内容でいきいき趣味活動（高齢者趣味活動）を開催します！これらの教室に参加することによって、趣味を生かしながら健康づくり、いきがづくり、お互いの仲間づくりを図ってみませんか？

参加ご希望の方は、竜王町社会福祉協議会（竜王町福祉ステーション2階）までお申し込みください。

なお、3月開催の各教室でも受け付けております。（入会は4月以降も随時可能）

活 動	ふれあいプラザ	開催日時	指導者	内 容
書 道	鶴 川	第2(月)午前	榎野 豊子様	<ul style="list-style-type: none"> ・各会場募集人員：約15名 ・ほっとする一言の書、四季の素敵な絵、あったらいいなあ～こんな手本…こんな書道始めませんか？ ・筆ペン習字・実用講座・四季の作品・手作り額など計画しています。
	岡 屋	第2(火)午後		
編 物 手 芸	弓 削 鏡	第1(火)午前 第3(火)午前	奥村 典子様	<ul style="list-style-type: none"> ・初心者の方大歓迎です。 ・各会場募集人員：約10名 ・基本から練習していただけます。ご自分のペースで世界に一つだけの作品を作っていきます。

- ・参加対象はおおむね60歳以上の方。
- ・ふれあいプラザまでの送迎はありません。
- ・参加費はすべて1教室あたり年間5,000円です。（教室により別途材料費がかかる場合があります。）

◎参加を検討されている方は「お試し体験」を随時受け付けております。

詳しくは社協担当者までご連絡ください。

- ・なお、各教室で参加申込人数が5名に満たない場合は、開催できないこともありますのでご容赦ください。

一度のぞいてみませんか？

男性の皆さんもぜひご参加ください！



編物手芸教室
マイペースで楽しく作品づくりをしませんか？



書道教室
心が落ち着きます。初心者歓迎！



お問合せ・お試しの申込は
竜王町社会福祉協議会 担当 中江まで
TEL 58-1475

令和4年度 いきいき趣味活動参加申込書（新規・継続）

住所（字名と番地）	氏 名	年 齢	電 話 番 号
大字	番地		
参加希望教室 （プラザ名＆教室名）	①()プラザ ()教室	②()プラザ ()教室	③()プラザ ()教室

〈提出先〉竜王町社会福祉協議会 〒520-2552 竜王町大字小口4-1
(福祉ステーション2F) ☎58-1475
FAX 58-3739