



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

暖かい日差しに心浮き立つ春がやって来ました。新しいことにチャレンジする好機です！
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、鵜川…鵜川ふれあいプラザ、弓削…弓削ふれあいプラザ

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。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|---|---|--|---|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 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) ② 手指のアルコール消毒 | | 着物生地を使った作品展 4月2日から28日まで 竜王町図書館にて ミシン講座での参加者の作品を展示しています。 是非ご覧ください。  | | 身近なもので小物作り 自宅ですぐにできる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) (鵜川 午前) |  | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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) 日曜大工 随時注文を受け付けています (鏡 午後)  | 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 (あえんばクリニック 午前) 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) | 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  | いきいき健康体操 気分も新たに体操を始めましょう！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 (鵜川 午前)  | ミニ卓球でラリー 上靴や飲み物を持参ください。初めての方もラケットを持てばラリーが楽しめます (鏡 午後)  |  | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 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” いろんな問題にチャレンジして脳を活性化しよう！ (鵜川 午前) 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)  | ミシン講座 ミシンで楽しく作品づくりをしましょう！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 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 (鵜川 午後) | いきいき健康体操 みんなで楽しく体を動かしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前)  | パッチワーク (第1回目) アップリケの可愛い手提げかばんを作ります。コロナ感染予防の為、定員は8名です。(申し込みは4月1日AM9時から電話のみ先着順です。)定員になり次第締め切ります。 裏面に詳細記載 ※要申込 (鏡 午後) | 針・待ち針は、こちらで準備しています。事故防止の為、持参されませんようお願い致します  | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| DVD ヨガ体操 ゆったりとしたヨガ体操で体幹を鍛えましょう (弓削 午前)  | 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！ (鵜川 午前) 音楽で気分転換 ～心で歌おう～ ギターの生演奏で歌いましょう (鵜川 午後) | ミシン講座 ミシンを使っていろいろなものを作りましょう。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 | いきいき健康体操 ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) 気をつけたい生活習慣病 竜王町健康推進課の保健師を講師に招いて『ベジチャレ7』から高血圧症や健康診断の大切さなどについて学びます 裏面に詳細記載 ※要申込 (鵜川 午後) | パッチワーク (第2回目) 申し込まれている方の継続の講座です (鏡 午後)  |  | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 5/1 |
| DVD ヨガ体操 DVDを見ながらのヨガ体操です。気軽にご参加ください (弓削 午前)  | 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 小さな卓球台でラリーを楽しみましょう (鏡 午後) | 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) 音読オンライン講座 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 (鵜川 午後) | いきいき健康体操 無理のない範囲で体操をしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) 折り紙を楽しもう！ 今回は、鯉のぼりや兜など5月の風物詩の色紙を作ります 裏面に詳細記載 ※要申込 (鵜川 午後) | 昭和の日  | 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 | |
| 5/2 | 5/3 | 5/4 | 5/5 | 5/6 | | |
| DVD ヨガ体操 (弓削 午前) | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | 身近なもので小物作り (鵜川 午前) パッチワーク (鏡 午後) | | |

「いつまでも元気クラブ」活動 4月の案内

お申し込みください

パッチワーク

《アップリケの手提げかばん》

可愛いお手製のアップリケのかばんを作りましょう！手作りの温かみのあるパッチワークを学びながら、自宅で続きを進めていきます。針を持ってチクチクしながら？楽しい時間を過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症拡大の為、定員（8名）になり次第締め切ります。（受付は4月1日（金）午前9時～電話のみ）

- ・4月15日（金）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：高嶋 翠子さん（さくら団地在住）
- ・材料費：1,500 円
- ・持ち物：鉛筆、ものさし、はさみ（紙用と布用）針・待ち針以外の裁縫道具、糸等（初日はのり、色鉛筆も必要です）

気をつけたい生活習慣病について 「ベジチャレ7」から

竜王町健康推進課のベジチャレ7の講座から、高血圧症などの生活習慣病について学びます。また、健康診断、受けておられますか？その大切さも学びたいと思います。

- ・4月21日（木）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：竜王町健康推進課 保健師



折り紙を楽しもう！

鯉のぼりやツバメ、兜など、5月にちなんだものを折り、色紙に飾ります。指先を使って脳トレをしましょう！

- ・4月28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、ボンダ



自由参加です

身近なもので小物づくり

自宅にある小物で簡単な小物を作れないか皆さんと考えながら活動していきます。編み物で小物作りや布ぞうり等、少しずつ始めていきましょう。

- ・4月1日（金）午前10時～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・持ち物：材料は各自で持参ください。尚、布ぞうりの生地（練習用）はあります。ハサミ

令和4年度「いきいき趣味活動」のご案内

令和4年4月からの「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申し込みください。また、継続の方は、各教室で新年度の申し込みをしていただきますようお願いいたします。1年間、新しい自分磨きに励みましょう！



4月開催講座と開催予定日

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、Fax58-3739 担当中江まで

| 講座名 | ふれあいプラザ | 開催日 | 時間 |
|------|--|---------|----|
| 書道 | 鶴川 | 4/11（月） | 午前 |
| | 岡屋 | 4/12（火） | 午後 |
| 編物手芸 | 編物手芸講座につきましては、講師の都合により、4月は休講いたします。後日、代替日を設けますので、ご了承ください。 | | |

一年間の受講料（1講座あたり）：5,000 円
尚、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。

2月活動の様子

DVD ヨガ体操

月に3～4回ほど、月曜日の午前中に弓削プラザで開催しています。DVDを見ながらヨガを行っていくのですが、ゆっくりとした動きにも関わらず、とても体に効いてきます。普段は使わない筋肉や関節を動かし、ポーズが決まらなくても動かそうとすることが大事ようです。参加者の皆さんは、1時間ほどのこのヨガ体操を習慣にして健康維持に努めておられます。



大人の寺子屋 計算とクイズ編

鶴川プラザで新しく始まった寺子屋です。簡単な計算問題を解いた後は、クイズに挑戦！今回は、文学作品や作家の名前などの難問に四苦八苦する場面も…。でも、難しい問題ばかりではありません。ことわざや漢字の問題などはすらすらと…。1時間、頭をフル回転させて、楽しく脳トレができたようです。次回はどんな問題が出るかお楽しみに！



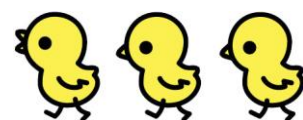
ミシン講座

手提げかばんや洋服、帽子など、工夫を凝らして製作されたり、ちょっとしたサイズ直しや洋服の縫いなどをされる方もおられます。どんなものを作るにもきちんと型紙を取って、待ち針や仕付け糸を使い、丁寧に製作されています。着物の生地を使った作品も多く製作されており、4月1日より1か月間、図書館でそれらの作品の展示もしています。興味のある方はぜひ一度ご覧ください。



食生活と栄養講座

「フレイル」という言葉を聞かれたことはありませんか。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、食生活や生活習慣を見直すことで健康な状態に戻すことができます。今回、滋賀県栄養士会から講師を招き、主に食生活の面からお話を伺い、フレイル予防のためにたんぱく質をしっかりとることが大事であることや、具体的な方法などを学びました。



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 |
|-----|--------|--------|---------|
| | | | |