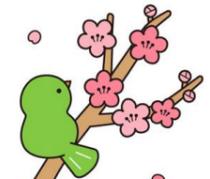


開始時間 (変更になる場合もあります)
午前：10時～ 午後：1時半～
★・・・一部内容について裏面に詳しく記載しています
活動中止などのお知らせは、竜王町社会福祉協議会のホームページでも確認できます。

暦の上ではもう春ですが、厳しい寒さはまだ続きます。体調に気をつけてお過ごしください。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
<p>今日のイチオシ! 2/20「足腰の痛み予防について」 初めての方も是非ご参加ください キバラル8(エイト)初めての出前講座です。 畑作業やパソコンやスマホなど、長時間同じ姿勢でいるとどこかが痛く感じたり、痛みが続いたりしませんか? 予防、対策を専門の講師から学びましょう!</p>		<p>1 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いたします (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</p>	<p>2 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) </p>	<p>3 節分 </p>	<p>4 </p>	<p>5</p>
<p>6 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 気軽にDIYを始めましょう! 室内用上靴をご持参ください (鏡 午後) </p>	<p>7 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) 健康麻雀 室内では、マスク、フェイスシールド着用です 定員20名 ※要申込 (鶴川 午後)</p>	<p>8 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いたします (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 音読講座 声に出して読むことで、滑舌が良くなり、脳も活性化します! (鶴川 午後2時～) チョイソコ利用可能です</p>	<p>9 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) はぎれで遊ぼう 自宅にある布切れでつなぎ方を学び、作品作りをしましょう。継続の活動です ※要申込 (鏡 午後) 囲碁・将棋 お申し込みください(定員10名) (弓削 午後1時～4時半)</p>	<p>10 にこにこ体操 ごぼう先生の簡単な椅子体操や音楽に合わせて体を動かす楽しい体操です。自由にご参加ください。 (鏡 午後) </p>	<p>11 建国記念の日 </p>	<p>12</p>
<p>13 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) 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! 上靴や飲み物を持参ください (鏡 午後)</p>	<p>14 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) 健康麻雀 初めての方も気軽にご参加ください 定員20名 ※要申込 (鶴川 午後) </p>	<p>15 ミシン講座 洋服のリメイクなどを楽しんでみましょう! 針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願いいたします (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 音読講座 いろいろなジャンルの本を声に出して読んでみましょう (鶴川 午後2時～) チョイソコ利用可能です</p>	<p>16 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 (鶴川 午前) はぎれで遊ぼう 申込まれている方の継続の活動です (鏡 午後) 囲碁・将棋 お申し込みください(定員10名) (弓削 午後1時～4時半)</p>	<p>17 パソコンで交流 パソコンを操作しながら交流を図りましょう! テーマは、「竜王町のよいところ」を記事に挑戦します ※要申込 (鶴川 午前) 折り紙を楽しもう! 今回は、梅とうぐいすのリースを作ります。 ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)</p>	<p>18 </p>	<p>19</p>
<p>20 足腰の痛み予防について(キバラル8) 畑仕事や日頃の生活で気をつけたいことや簡単な体操などを一緒に学びましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (弓削 午前) 日曜大工 椅子や棚など注文を受け付けています (鏡 午後)</p>	<p>21 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) 健康麻雀 感染対策をきちんとして麻雀を楽しもう! ◎定員20名 ※要申込 (鶴川 午後)</p>	<p>22 介護の集い 「デイハウス須恵の郷」の職員さんと認知症の人やその家族の気持ちなど認知症予防として、いっしょに学びましょう! ※要申込 (鶴川 午前) 音楽で気分転換 ギター伴奏で懐かしい歌を歌いましょう。 (鶴川 午後)</p>	<p>23 天皇誕生日 </p>	<p>24 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) 脳トレレクリエーション 講師指導でいろいろなゲームをして、認知症予防として楽しもう! ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)</p>	<p>25 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</p>	<p>26</p>
<p>27 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) ミニ卓球でラリー 運動不足解消に卓球を始めませんか? (鏡 午後) </p>	<p>28 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) ゆったりヨガ 講師指導のもと、しっかりとヨガを学ぼう! ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鏡 午後)</p>	<p>3/1 ミシン講座 (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 </p>	<p>3/2 いきいき健康体操 (鶴川 午前) </p>	<p>3/3 パソコンで交流 (鶴川 午前)  にこにこ体操 (鏡 午後)</p>	<p>4 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</p>	<p>5</p>

「いつまでも元気クラブ」活動 2月の案内

お申し込みください

足腰の予防について(キバラル8)

日頃畑仕事や家事、パソコンなどで体のあちこちが痛くなったり、姿勢が悪くなったりして気になっておられる方も出前講座で少しでも関節や筋肉の痛みを予防しましょう

- ・2月20日(月) 午前10時～
- ・弓削ふれあいプラザにて
- ・講師：田口 裕さん

(理学療法士・言語聴覚士)

(協力：あえんぼクリニック、弓削メディカルクリニック、竜王町福祉課)

- ・運動出来る服装で、お茶など持参ください

脳トレレクリエーション

手や指の体操を兼ねたゲームやレクリエーションで体を動かして脳も活性化しましょう！また、地域での活動等で、役立てていただけるような参加も可能です

- ・2月24日(金) 午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザ
- ・講師：蒲生 洋子さん
- (レクリエーションコーディネーター)
- ・持ち物：タオル、お茶等



折り紙を楽しもう！

今回は、梅とうぐいすのリースを作ります

- ・2月17日(金) 午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：折り紙サークルの皆さん
- ・材料費：200円
- ・持ち物：はさみ、ボンド

介護の集い

認知症対応の介護施設「デイハウス須恵の郷」の職員さんと認知症の方に寄り添いみんなで考える機会として学びたいと思います

- ・2月22日(水) 午前10時～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：「デイハウス須恵の郷」の職員さん
- ・持ち物：筆記用具

ゆったりヨガ

講師指導でゆったりとした動きのヨガを体験しましょう。寒い冬、体を動かすことで血流も良くなり体が温まってくるようです。初めての方も大歓迎！

- ・2月28日(火) 午後1時半～
- ・鏡ふれあいプラザにて
- ・講師：小宮山 和子さん
- (日本ヨガ連盟)
- ・持ち物：ヨガマット、タオル



令和4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。

3/1(水)より令和5年度の参加者募集を開始します。(参加費：年間5,000円)

2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、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	2/20(月)	午前
	岡屋	2/14(火)	午後
編み物手芸	弓削	2/7(火)	午前
	鏡	2/21(火)	午前

12月の活動の様子

音楽で気分転換



クリスマスの歌やハン
ドベルを楽しみました

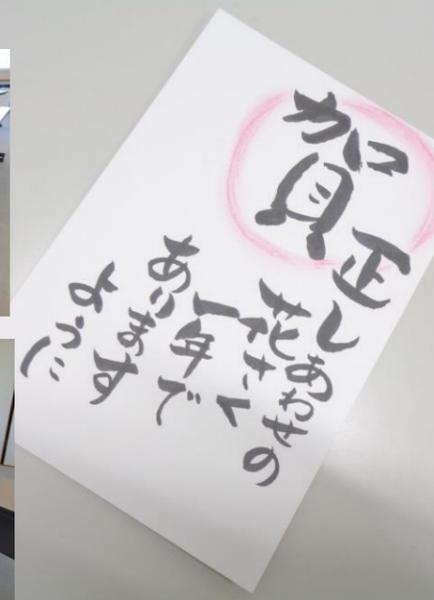


今回は万華鏡を教えていただきました。同じものを12枚折り、重ねていきますが、きちんと折り目をつけていないとうまくできません。悪戦苦闘しながらやっと仕上がりました。

折り紙を楽しもう！



筆文字講座



栄養と健康を考えよう

筆ペンを使って絵を描くような感覚で文字を書いていきます。講師のお手本を参考にしながら、参加者それぞれの個性あふれる素敵な年賀状ができました！

健康推進課の管理栄養士より、高齢者のフレイル予防対策としての食事のポイントを学びました。



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