

令和4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。

日ごとに暖かくなってきましたね。もう春はそこまで来ています。
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
<div>今日のイチオシ！ 3/24「空き家で困らないために」 「空き家」は近年、増加し、家屋の倒壊・破損などで近隣の方や通行人に迷惑をかけていないでしょうか。また、「空き家予備軍について」や、「相続」で家族が困らない為にも身近な問題として一緒に考えましょう。</div>		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	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) 	3 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：「自分のこれから」 ※要申込 (鶴川 午前) <hr/> にこにこ体操 楽しい椅子体操で元気に体を動かしましょう！ (鏡 午後)	4 	5
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) <hr/> 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) 	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) <hr/> 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) 	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 <hr/> 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～)	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) <hr/> 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)	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) 	11 <div><p>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。</p><ul style="list-style-type: none">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</div>	12
13 DVD ヨガ体操 ヨガで体の調子を整え、健康な体づくりをしましょう (弓削 午前) <hr/> 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)	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) <hr/> 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)	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 <hr/> 初めての農園活動 じゃがいもの植え付けをします。初めての方も歓迎します (西山 午後)	16 いきいき健康体操 元気に体操しましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前) <hr/> 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) <hr/> 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)	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) <hr/> 日曜大工 椅子や棚など注文を受け付けています (鏡 午後)	21 <div><p>春分の日</p></div>	22 介護の集い 「がんばりすぎない在宅介護」社協訪問介護職員と一緒に交流を図りましょう (鶴川 午前) <hr/> 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～)	23 いきいき健康体操 思い切り体を動かして寒さを吹き飛ばしましょう！ヨガマットかバスタオルを持参ください (鶴川 午前) <hr/> 折り紙を楽しもう！ 1月に予定していた今年の干支の「ウサギの飾り物」を折ります ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	24 空き家で困らないために 知っておきたい「空き家」の基礎知識や終活の一環として、参考にできるよう考えましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後2時～)	25 	26
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) 	28 <div><p>大人の寺子屋 “そろばん編”</p><p>指先を使った脳トレとして、初めての方も大歓迎！簡単な問題から挑戦しましょう (鶴川 午前)</p><hr/><p>心と体をリフレッシュ (ミュージック・ケア)</p><p>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)</p></div>	29 大人の寺子屋 “雑学編” 脳トレとして考えることが大切です。頭をひねりながら挑戦しましょう！ (弓削 午前) <hr/> 音楽で気分転換 バイオリンの音色で音楽にふれ合い、気分をリフレッシュしましょう。バイオリン伴奏は橋本圭子さんです。 (鶴川 午後)	30 笑顔で延ばそう健康寿命 講師指導で、改めて体操を見直し、みんなで楽しく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) 	<div><p>大人の寺子屋 “漢字編”</p><p>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！ (鏡 午前)</p><hr/><p>ミニ卓球でラリー</p><p>運動不足解消に卓球を始めませんか？上靴や飲み物を持参ください (鏡 午後)</p></div>	4/1 	4/2
3 DVD ヨガ体操 (弓削 午前)	4 大人の寺子屋 “漢字と計算編” (あえんぼクリニック 午前) <hr/> 健康麻雀 (鶴川 午後)	5 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	6 いきいき健康体操 (鶴川 午前)	7 にこにこ体操 (鏡 午後)	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30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28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



空き家で困らないために

「空き家」について、空き家対策の現状、空き家予備軍など基礎知識を学び、。相続で家族が困らないためにも今の内に備えましょう

- ・3月24日（金）午後2時～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：滋賀県建築士会 矢場 義章さん
- ・持ち物：筆記用具

折り紙を楽しもう！

今回は、1月にできなかった干支のウサギの飾り物を作ります。

- ・3月23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

☆1月の活動より☆

はぎれで遊ぼう

9枚の端切れを縫い合わせる基本のパッチワークを教えていただき、小さな作品に仕上げしていきます。色の組み合わせなども大事ですが、まず寸法をきちんと測って布を裁断することが一番のポイントです。



認知症予防講座

75歳以上の人の12人に1人、85歳以上では3人に1人になると言われている認知症。竜王町福祉課の認知症地域支援推進員を講師に迎え、認知症予防についてお話を聞きました。脳を活性化させるトレーニングや楽しいゲームを教えていただき、認知症について楽しく学ぶことができました。



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

令和5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5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、いきがいづくり、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 岡 屋	第2(月)午前 第2(火)午後	樫野 豊子	・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。
編 物 手 芸	弓 削 鏡	第1(火)午前 第3(火)午前	奥村 典子	・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5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
FAX58-3739