

令和元年

R1 9月のイベント



★バスハイク

認知症予防教室の参加者さんとバスハイクに出かけました。今回の行き先は千代保稲荷と道の駅月見の里南濃です。お天気にも恵まれ千代保稲荷ではおいしい昼食を食べた後参拝したり食べ歩きしたり、道の駅では足湯や買い物を楽しみました。



★天神山サロン

毎度おなじみ天神山サロン。9月9日(月)は、無料の喫茶コーナーの後、DAM体操とビンゴゲームが行われました。台風15号が去った後の38℃を超える暑い日でしたが40名を超える方々が参加。美味しい珈琲等で水分補給のあと気持ちよく体を動かしました。



いつも楽しい
常連さんです!



景品GET!

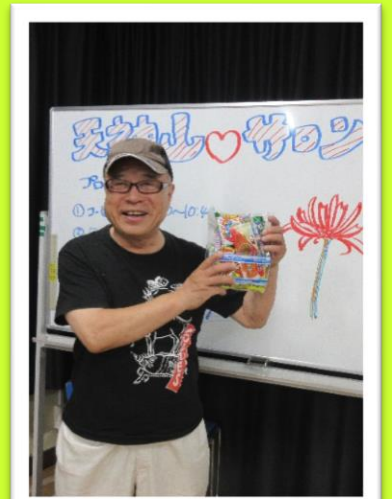


GOBOU先生の体操!

楽しい
ビンゴゲーム!



真剣そのもの!



★認知症予防教室

当館の梅村主事の得意なペーパークラフト!
今回は講師として認知症予防教室で教えてもらいました。今回の作品は「風呂敷を背負った柴犬」です。なんとも可愛らしい柴犬です。



作成中!



完成!



上半期の認知症予防教室が今月で終了となります。ご参加いただいたみなさん有難うございました。最終日は茶話会です。尾国一座の皆さんが最終日を盛り上げてくれました!!!

お(ω)お)三お(ω)お三(お)ω)お



★プリザーブドフラワー講座

単発講座としてプリザーブドフラワー講座が、9月17日に行なわれました。講師はMay Flowerの前田先生。出来上がった作品を前に、うれしそうなお表情の参加者さんが印象的でした。



プリザーブドフラワー講座

日：9月17日(火)
時間：13:30から15:30
場所：当館 多目的室
参加費：800円
申込方法：9月2日から窓口にて先着20名
※季節料別門札券までお返しはございません。
※お申し込み後の参加費の返金は出来ません。

講師：May fair
フラワーデザイナー 前田 ことえ氏



★脳活体操

9月30日に行われた脳活体操の様子です。
講師の長谷川先生はとっても気さく。ヒモを使
っての体の操り方などを教えてもらいました。
重い荷物を軽く持ち上げたい方、ひざの痛みを
軽くしたい方などに効果的だそうです。

健康講話のご案内

「脳活体操！！」
笑って脳を元気にする


日時: 9月30日(月) 午後1時30分~3時

場所: 天神山福祉会館 集會室(2階)

申込: 9/11(水) 30名先着受付

費用: 無料 講師: 長谷川先生

対象者: 市内在住の60歳以上の方(利用証をご持参ください。)


※ヒモって? 

ヒモ一本で心身のバランスを整え健康体へ結びく健康法

※古武術の活用

介懐にも役立つ日常生活の身体
の使い方が変わると考え方や生活も変わる。

- 腰痛が気になる
- 冷え性
- 腰痛、ひざ痛、肩が痛い
- 立ち、歩きがつかない
- 階段の登り下りがつらい
- 認知症予防
- 寝つきが悪い
- 夜間トイレに行く




★初級ピンポン講座

第1と第4金曜日の午前中に行われています。どなたでも自由に参加できます。もちろん初心者の方も大歓迎です。ラケットの貸し出しも行っていますのでピンポンを始めてみたい方にもってこいの講座ですよ～。是非ご参加を！



★認知症予防教室抽選会

9月10日サロンルームにて下半期認知症予防教室の公開抽選会が行われました。今回も大勢の方にお申込みいただきましてありがとうございました。公平を期す為、会館利用者さん4名の立会いの下、抽選が行われました。



認知症予防教室公開抽選
定員各コース12名

コース	抽選結果
◎火曜日コース N1-N2 ・新規申込...7名(全員当選) ・既参加申込...15名	◎当選5名 18, 11, 12, 9, 16, 14 ◎抽選5名 17, 8, 20, 21
◎水曜日コース N1-N2 ・新規申込...10名(全員当選) ・既参加申込...14名	◎当選2名 13, 16 ◎抽選5名 22, 23, 17, 11, 19
◎木曜日コース N2-N3 ・新規申込...15名(内2名が優先当選) ・既参加申込...19名	◎当選10名 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 ◎抽選2名 20, 21

編集後記

やっと涼しくなってきましたね。
天神山福祉会館では秋のイベント盛沢山のみなさんをお迎えする準備に追われています。
是非当館に遊びにきてくださいね! KK

