

ふれあい教室予定表



来たい時だけでかまいません。
飽きたら途中で帰ってもいいんです。
好きなように参加してください。1人で来ても楽しめます。
大勢ご参加いただいていますので、新しい仲間ができるかも！



笑っていただきます！楽しんでいただきます♪

場所：昭和町総合会館 和室
時間：午前10時～11時

※対象は、町内在住の概ね65歳以上の方



11/6(火)	11/8(木)	11/15(木)	11/22(木)	11/27(火)
音楽療法	ストレッチ	脳トレ体操	足裏健康体操	3B体操



12/4(火)	12/6(木)	12/13(木)	12/18(火)	12/20(木)	12/25(火)
音楽療法	ストレッチ	脳トレ体操	読み聞かせ	足裏健康体操	3B体操



1/8(火)	1/10(木)	1/17(木)	1/22(火)	1/24(木)	1/29(火)
音楽療法	ストレッチ	脳トレ体操	読み聞かせ	足裏健康体操	3B体操

ストレッチ：全身を気持ちよく伸ばして心も身体も若返ります。簡単なストレッチ方法以外にもツボの押し方もお伝えします。「気持ちは28歳！」これが教室のテーマです。

脳トレ体操：どなたでもできる体操と脳トレをおこないます。脳トレはクイズ形式でおこないます。難しい内容はありません。笑っぱなしの1時間です！

3B体操：ボール・ベル・ベルターの3つの手具を使った体操です。簡単な動作が多いので運動が苦手な方でも効果的な体操をすることができます。

読み聞かせ：読み聞かせには心を豊かにする驚くべき効果があります。絵本や紙芝居、昔話に民話。さらには神話や歴史などと幅広くお伝えします。



《参加無料・申込不要・途中の入退室は自由》
まずは、お気軽にいらっしやってください。

お問合せ先
社会福祉協議会
☎055-275-0640

出張ふれあい教室開催中！



総合会館1階の和室で開催中の【ふれあい教室】はご存知ですか。対象は概ね65歳以上の方として体操や趣味の教室等々と様々。『まだ行ったこんがないだよ。』『よくわからんじゃん。』といった方のために、お住いの地域へ出張して開催することもあります。これまでに地域のサロンや諸団体の皆様に声を掛けていただきまして、4か所にお伺いしました。



☞【音楽療法教室】の様子

伴奏に合わせて、季節を感じる歌や懐かしい歌などを1時間たっぷりと歌います。歌詞は掲示してありますので心配はいりません。先生の用意してくださる楽器を皆さんで奏でながら歌います。どなたでも簡単に扱える楽器ばかりです。初めての方でも楽しめるように難しいことはいたしません。たまには大きな声、だしてみませんか♪



☞【足裏健康体操教室】の様子

こちらの教室は、足の裏を動かすような難しい体操はおこないません。先生と同じ動作をするだけで簡単に体操ができてしまいます。「頑張りすぎない」「無理をしない」適度な運動が大切です。敷居の低い教室となっていますので、体を動かしてみたいなと思っている方にはオススメです。先生の話が楽しいので、体操以外の魅力も期待できる内容です。

どちらの教室も、共通している部分は次のとおり。

- ・男性が多く参加しています。
- ・初めてでも楽しめる内容です。
- ・必ず笑えます。
- ・なんとなく2回目が待ち遠しくなるようです。



『本当にそうなの？』と思った方、まずは1度ご参加ください。

お問合せ先
社会福祉協議会
☎055-275-0640