

# 《令和7年2月》

令和6年度



生涯現役！！

いつまでも元気クラブだより

寒さが厳しくなってきましたが、暖かい日は外に出て体をリフレッシュしましょう！  
 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

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	4	5	6	7	8	9
DVD ヨガ体操 椅子に座ってのヨガ体操です！体を動かして健康維持を図りましょう！ (弓削 午前) <hr/> ミニ卓球でラリー ラリーを楽しく始めましょう！上靴持参ください自由に参加ください (鏡 午後)	大人の寺子屋 “漢字・計算・クイズ編” 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。計算や簡単なクイズにも挑戦しましょう (鶴川 午前) <hr/> 健康麻雀 仲間づくりとしても、麻雀で交流を図りましょう ※要申込 (鶴川 午後)	ミシン講座 まずは簡単な物から作りましょう！事故防止の為、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 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 (鶴川 午前) 	料理のすすめ 第3回 申込みされている方の継続の講座です (鶴川 午前9時半～11時半) <hr/> にこにこ体操 椅子体操や歌に合わせて体を動かす楽しい体操を一緒にに行いましょう！ (鏡 午後)		
10	11	12	13	14	15	16
DVD ヨガ体操 椅子に座ってのヨガ体操です！体を動かして健康維持を図りましょう！ (弓削 午前) 	建国記念日 	ミシン講座 参加者同士、教え合って作品作りを楽しみましょう。事故防止の為、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～)	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 (鶴川 午前) 	料理のすすめ 第4回 申込みされている方の継続の講座です (鶴川 午前9時半～11時半) <hr/> にこにこ体操 椅子体操や百歳体操も行い、しっかり体を動かしましょう！ (鏡 午後)		
17	18	19	20	21	22	23
DVD ヨガ体操 椅子に座ってのヨガ体操です！体を動かして健康維持を図りましょう！ (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！ (鶴川 午前) <hr/> 健康麻雀 初めての方もお申し込みください！ (鶴川 午後)	脳トレレクリエーション 講師指導のもと、いろいろな楽しいレクリエーションを参加者の皆さんと一緒に楽しみましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後) 	災害の備え 《社協講座》 いつどこで災害が起こるか、他人事ではないですね。災害から命を守る日頃からの準備や心構えなど考えましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後) 	料理のすすめ 第5回 申込みされている方の継続の講座です (鶴川 午前9時半～11時半)		天皇誕生日 
24	25	26	27	28	3/1	3/2
振替休日 	えんがわカフェ 温かいコーヒーで、寒い日のひとときをみなさんと一緒に話しながら交流をしましょう！ ★裏面に詳細記載 (鶴川 午後) 	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～) 	気分は太極拳 ゆっくりとした動きを続けると少しずつ暖かくなります。一度体験してみましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午前) <hr/> 折り紙を楽しもう 色紙にお雛さんを飾ります。指先で紙を折ることで脳の活性化になります ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	ミニ卓球でラリー 軽スポーツとして体を動かしましょう！上靴持参ください自由に参加ください (鏡 午後) 		
3/3	4	5	6	7	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 電話 58-1475 FAX 58-3739	
	大人の寺子屋 “漢字・計算・クイズ編” (鶴川 午前) <hr/> 健康麻雀 ※要申込 (鶴川 午後)	ミシン講座 事故防止の為、針・待ち針は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 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 (鶴川 午前)	にこにこ体操 椅子体操や歌に合わせて体を動かす楽しい体操を一緒にに行いましょう！ (鏡 午後)		

# 「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  
\*要予約\*

## 脳トレレクリエーション

身体と脳を活性化しましょう！新しいレクリエーションに挑戦したり参加者同士の交流をしたり、一緒に楽しみましょう。間違ってもいいんです！脳を使うことで認知症予防にもつながります！

- ・2月19日（水）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：蒲生 洋子さん  
(レクリエーション協会)

## 気分は太極拳

ゆったりとした動きと呼吸で血流を良くしたり、体を鍛えたりします。マイペースで初めての方も挑戦しましょう！

- ・初回：2月27日（木）午前10時～
- ・持ち物：飲み物 やタオル
- ・講師：夏原 淑江さん  
日本武術太極拳連盟 講師 4段  
公認 A 級指導員

## 折り紙を楽しもう！

お雛さんを折り、色紙に飾ります。季節感を味わい、華やかな飾りが目をひきますね(^\_^)

- ・2月27日（木）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：折り紙サークルの皆さん
- ・材料費：200円
- ・持ち物：はさみ、ボンド

## 災害の備え

地震や水害が頻繁に起こり、大きな被害が出ています。災害が起きた時、被害を最小限に抑えるには、事前に災害について考えておくことが必要です。能登半島や熊本など、様々な被災地の支援を経験した社協職員の話参考に、災害の備えに必要なことを一緒に考えましょう！

- ・2月20日（木）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：社協職員
- ・持ち物：筆記用具



## えんがわカフェ

模造紙に“願いや希望、思うこと”などを皆で書いてみましょう！叶うかもしれませんよ？  
菜の花グループさんの温かいコーヒー等で交流を図りましょう

- ・2月25日（火）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・コーヒー1杯100円
- ・お菓子：別途有料



## 活動の様子

### プランターに花の苗植えをしよう

花好きな参加者が集まりプランターに苗を植えました。紅白葉牡丹やパンジー等、お正月を迎える準備が整い、町内の公共施設や病院、郵便局等に飾っています



### 心と体をリフレッシュ ～ミュージックケア～

1年に1回は、音楽療法を学び、音楽を聴くと自然に体が動くことで心もリフレッシュできました。最後にキャンドルサービスで美しい光の演出を目で感じました。



### しめ縄技法を学ぼう

藁細工をされている友實さんにしめ縄作りを学びました。初めての方も最後にはみごとなしめ縄やアレンジした丸いしめ縄ができ自宅で飾り、正月準備もバッチリです



### ミシン講座

お地蔵さんの前掛けを作って、地域のボランティア活動として、活躍されています



### 折り紙を楽しもう

鶴と亀を折りました。立体的な折り紙は少し難しく感じましたが、縁起の良い置きもので良い年を迎えられそうです。



### 高齢者の消費トラブルについて

日頃からスマホやパソコンに不明なメールが送ってきたのを見かけることもありますが、フィッシング詐欺（個人情報やパスワードなどの情報を奪う情報）の手口があることを改めて知ることができました。絶対、偽サイトに触らないよう気をつけましょう！何か気になる事があれば、消費相談窓口（町生活安全課）に相談しましょう！



## 令和6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申し込みください。体験されて気に入っていただけましたらぜひ入会してくださいませよう願っています。



鶴川ふれあいプラザで  
の書道教室の様子

しるみる竜王の登録はこちらから



Android 版



iPhone 版

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

2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	2/10（月）	午前
	岡屋	2/27（木）	午後
編物手芸	弓削	2/4（火）	午前
	鏡	2/18（火）	午前

（1講座あたり）  
一年間の受講料：5,000円  
尚、半期（10月～3月まで）：  
2,500円  
☆材料費等は個人負担となります。  
よろしく願っています。

### 「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

切り取り線