

《令和 7 年 3 月》

令和6年度

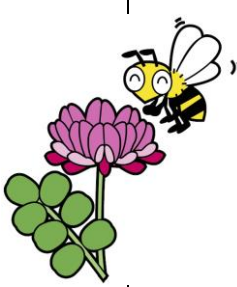


生涯現役！！
いつまでも元気クラブだより

暖かい陽ざしを受けながら春を感じ、外出の機会を増やしていきましょう！
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
	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) 健康麻雀 麻雀のルールを学んで 脳トレとして楽しみ 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) 	 にこにこ体操 椅子体操で体の柔軟性を 養い、楽しく体操を行ないま しょう！タオルを持参くだ さい (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) ミニ卓球でラリー 靴を持参ください。 和気あいあいとラリーを楽 しみましょう (鏡 午後)	健康麻雀 仲間づくりや対戦を楽 しみましょう！ ※要申込 (鶴川 午後) 	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) 	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 よう！タオルを持参くださ い (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) 健康麻雀 初めての方もお申し込み ください！ (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	春分の日	介護の集い ～介護の「基本」～ 介護の制度や介護用品など について、介護保険で利用できる サービスなど少しでも軽減でき るよう一緒に考えましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)		
24	25	26	27	28	29	30
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) ミニ卓球でラリー 靴を持参ください。 和気あいあいとラリーを楽 しみましょう (鏡 午後)	 えんがわカフェ 味わい深いコーヒーで、寒 い日のひとときをみなさんと 一緒にお話しをしながら交流 をしましょう！ (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～)	 折り紙を楽しもう かわいいお花を折ります。 指先を使って紙を折ることで 脳の活性化になります ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	簡単フレイル予防料理 栄養を考えた簡単料理を学び ましょう！男性も一緒に楽しく 料理に挑戦しましょう！ ★裏面に詳細記載 ※要申込 (弓削 午前9：30～) 		
31	4/1	4/2	4/3	4/4	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 電話 58-1475 FAX 58-3739	
	健康麻雀 初めての方もお申し込み ください！ (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行 いましょう！ (鏡 午後)		

