# ≪令和7年3月≫

# 令和6年度

## 生涯現役!!

初めての方もお申し込み

(鵜川 午後)

ください!

参されませんようお願いしま

(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

す

しましょう!ヨガマットか

バスタオルをご持参くださ

い (鵜川 <u>午前</u>)

にこにこ体操

動かす楽しい体操を一緒に行い

(鏡 午後)

ましょう!

椅子体操や歌に合わせて体を

電話

FAX

58-1475

58-3739

# 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、鵜川…鵜川ふれあいプラザ、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

<u>活動中止などのお知らせは、 竜王町</u> <u>社会福祉協議会のホームページでも</u> <u>確認できます。</u>

現	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				<u>。</u>		
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 (鵜川 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 (鵜川 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)※お屋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 (鵜川 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 中間づくりや対戦を楽 しみましょう! ※要申込 (鵜川 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) - ※お屋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! (鵜川 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 (鵜川 午前)	にこにこ体操			
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! (鵜川 午前) 健康麻雀 初めての方もお申し込みください! (鵜川 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 (鵜川 午後)		a soon	
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) ニー卓球でラリー 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! (鵜川 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! (鵜川 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 (鵜川 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~)	申し込み・は・・・	問い合わせ	
31	4/1	4/2	4/3	4/4	竜王町社会 生涯現役事	会福祉協議会 5学	
	健康麻雀	ミシン講座 事故防止の為、針・待ち針は持	<b>いきいき健康体操</b> 無理のない範囲で体操を	にこにこ体操		●乗 担当:本藤	

# 「いつまでも元気クラブ」活動 3月の案内



#### 介護の集い ~介護の基本~ 講座

介護のお世話をされる方やご本人も、また、これ からが不安な方も介護保険や住宅改修、介護用品など の説明を聞いて少しでも介護が軽減できるようにし たいものです

• 3月21日(金)午後1時半~

鵜川ふれあいプラザにて • 講師: 竜王町福祉課職員

• 持ち物:筆記用具



#### 折り紙を楽しもう!

かわいいお花の花びらやチューリップを折ります

• 3月27日(木)午後1時半~

鵜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



## 簡単フレイル予防料理実習

日頃から献立を考えるのが苦手な方も基本に 戻って健康的な献立を考える機会にしましょ うし

簡単で健康的な献立を実習します。誘い合って参 加ください。(定員12名) 男性も大歓迎!

• 3月28日(金)午前9時半~

弓削ふれあいプラザにて

• 講師:長岡 由里子さん(地域活動栄養士)

•参加費:500円

• 持ち物:エプロン、三角巾、手拭き用タオル、





#### 活動の様子

## えんがわカフェ

みなさん笑顔でカフェに 参加されました。

「寒くなって一人で家に いても寂しい」「誰かと

話をするだけでも楽しい」「いろんな方に会え てうれしい」と話す皆さんは、にぎやかに交流 ができました。

### 思い出めぐり

竜王五感の思い出かるたを使って、子供の頃の 学校の話や家に牛を飼っていて一緒に育ったな ど、今ではすっかりなくなった光景を思い出して 脳の活性化が出来ました。





#### しるみる竜王の登録はこちらから





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」

Android 版

iPhone 版

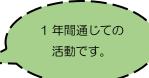
----- 切り取り線

# 「いつまでも元気クラブ」 申し込み用紙

お名前	お名前 住所(字名)		参加希望活動名		

# 令和7年度

# 「いきいき趣味活動」参加者の募集をします!~



令和7年度もひき続き、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	鵜川	第 2(月) <b>午前</b>	樫野 豊子	<ul> <li>・各会場募集人員:約15名</li> <li>・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?</li> <li>・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。</li> </ul>				
	岡屋	第 2(火) <b>午後</b>						
編物	弓 削	第 1(火) <b>午前</b>	     奥村 典子	・初心者の方大歓迎です。 ・各会場募集人員∶約10名				
手 芸	鏡	第 3(火) <b>午前</b>	关行 共丁	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。				

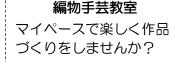
- 参加対象はおおむね60歳以上の方。
- ふれあいプラザまでの送迎はありません。
- 参加費はすべて1教室あたり年間5,000円です。(教室により別途材料費がかかる場合があります。)
- ◎参加を検討されている方は「お試し体験」を随時受け付けております。

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。 男性の皆さんも

# 一度のぞいてみませんか?







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7年度 いきいき趣味活動参加申込書 (新規・継続)

住所(字名	氏 名		年齢		電話番号		
大字	番地						
参加希望教室	①( )プラサ	Ĵ	2(	)プラザ		3(	)プラザ
(プラザ名&教室名)	(	)教室	(	)	教室	(	)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)

**愛58-1475** FAX58-3739