

令和7年度



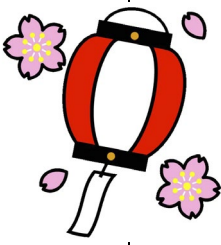
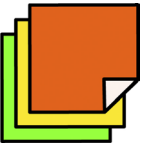
生涯現役！！

いつまでも元気クラブだより

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。

色とりどりの花の色が美しい季節になりましたね！
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

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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 初めての方も気軽にご参加ください ※要申込 (鵜川 午後)	ミシン講座 初めての方も簡単なものから一緒に作りませんか。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 気分も新たに体操を始めませんか。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 椅子に座っての体操。左右で違う動きをする体操や歌に合わせての体操、百歳体操を組み合わせで行います。筋力アップや転倒防止を目指しましょう (鏡 午後)		
7	8	9	10	11	12	13
DVD ヨガ体操 主に椅子に座ってのヨガ体操です。自分のペースでゆったりと体を動かしましょう！ (弓削 午前)	大人の寺子屋 “漢字・計算とクイズ編” 書いたり読んだり計算したり、いろんな問題にチャレンジして脳を活性化させましょう！ (鵜川 午前)	音読講座 音読仲間と一緒に共通の本や文章を声に出して読みましょう (鵜川 午後2時～) 	いきいき健康体操 体操を習慣にして健康づくりをしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) 	ミニ卓球でラリー みんなで和気あいあい会話とラリーを楽しみましょう！ 上履きやタオル、飲み物も持参ください (鏡 午後) 		
14	15	16	17	18	19	20
DVD ヨガ体操 ヨガを習慣にして体調を整えましょう！ DVDを見ながらのヨガ体操です。気軽にご参加ください (弓削 午前) 	健康麻雀 ルールを覚えながら楽しく脳トレをしましょう！ (鵜川 午後) 	ミシン講座 ミシンで楽しく作品作りをしましょう！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 みんなで楽しく体を動かしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) ----- パッチワーク (第1回目) 「四角つなぎのスカラップバッグ」を完成まで作る講座です★裏面に詳細記載 ※要申込(定員 10名) (鏡 午後1時半～3時半)	にこにこ体操 椅子に座って楽しく体操をしましょう！ごぼう先生の動きに合わせて気持ちのいい範囲で体を動かします。気軽にご参加ください (鏡 午後) 		
21	22	23	24	25	26	27
DVD ヨガ体操 ヨガ体操で体幹を鍛えましょう！ (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) ----- ゆったりヨガ 講師指導でヨガを学びましょう！ヨガマットか、バスタオルを持参ください ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鏡 午後)	音読講座 声に出して読むことで、滑舌が良くなり、脳も活性化されます (鵜川 午後2時～) 	折り紙を楽しもう！ 今回は、鯉のぼりとあやめの花を折り紙で作ります。五月の風物詩を色紙に飾りましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鵜川 午後) 	ウォーキングのすすめ (第1回目) 認知症予防として、仲間と一緒に計画を立て歩きましょう！(5回コース) ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鵜川 午前9時半～) 		
28	29	30	5/1	2	3	4
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！ 小さな卓球台で会話とラリーを楽しみましょう。上靴を持参ください。 (鏡 午後)	昭和の日	えんがわカフェ ホッとできる場でコーヒーを飲みながら、参加者同士で交流を図りましょう。気軽においでください。 ◎コーヒー(100円)、当日のお楽しみお菓子(有料) (鵜川 午後)	いきいき健康体操 (鵜川 午前) ----- パッチワーク 申込まれている方の継続の講座です (鏡 午後1時半～3時半)	ウォーキングのすすめ (第2回目) (鵜川 午前9時半～) ----- にこにこ体操 (鏡 午後)	憲法記念日	
5/5	6	7	8	9	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 「いつまでも元気クラブ」 担当 山添 電話 58-1475 FAX 58-3739	
こどもの日	振替休日	ミシン講座 (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 (鵜川 午前) ----- パッチワーク 申込まれている方の継続の講座です (鏡 午後1時半～3時半)	ウォーキングのすすめ (第3回目) (鵜川 午前9時半～)		

「いつまでも元気クラブ」活動 4月の案内

お申し込みください

パッチワーク (定員 10人)

「四角つなぎのスカルップバッグ」作品の完成を目指しましょう！今回は、パッチワークの基本とされる四角つなぎの技法を学んで楽しさを味わいましょう。

- ・(初回) 4月17日(木) 午後1時半～3時半まで
- ・鏡ふれあいプラザにて
- ・講師：高嶋 翠子さん(さくら団地在住)
- ・材料費：3,000円

(持ち手込み)

- ・持ち物：(初回)は、鉛筆、色鉛筆、ものさし、はさみなど
- ★事故防止の為、針と待ち針はこちらで用意していますので持参されませんようよろしくお願い致します



ゆったりヨガ

講師指導のヨガ体操です。ゆっくりとした動きでしっかりと体幹を鍛えましょう！

- ・4月22日(火) 午後1時半～3時頃まで
- ・鏡ふれあいプラザにて
- ・講師：小宮山 和子さん(日本ヨガ連盟)
- ・持ち物：ヨガマットかバスタオル、飲み物など

しるみる竜王の登録はこちらから



Android 版



iPhone 版

令和7年度「いきいき趣味活動」のご案内

令和7年4月からの「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。また、継続の方は、各教室で新年度の申し込みをしていただきますようお願いいたします。1年間、新しい自分磨きに励みましょう！



4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 担当中江まで
電話 58-1475、Fax 58-3739

講座名	ふれあいプラザ	開催日	時間
書道	鶴川	4/14(月)	午前
	岡屋	4/8(火)	午後
編物手芸	弓削	4/8(火)	午前
	鏡	4/15(火)	午前

一年間の受講料(1講座あたり)：5,000円
尚、材料費等は個人負担となります。
よろしくお願いいたします。

2月活動の様子



料理のすすめ▲



脳トレレクリエーション▶



カードに書かれた具材を使った料理の創作をするこの講座。決まったのは「白菜を使った料理」「形は球」などからシュウマイ風に白菜の葉っぱで周りを包んだ料理の献立へ。主品に使わなかった葉や芯も、サラダや漬物に変身して具材の全てを使い切って、いただきました

いろいろなゲームやクイズをしながら身体と脳トレも満足できる年に1回の講座です。工夫したレクリエーションのメニューを講師の方が考えてくださり、参加者の方たちも時間がたつのも忘れて楽しんでいました。最後は綺麗な模様を作り出すティッシュアート体験もされました

災害の備え▼



参加者より要望があった災害についての講座を開催。被災地支援を経験した社協職員が、竜王町で起きる可能性が高い土砂災害や水害を中心に説明され、質問では、地域での連絡方法や避難場所の計画と実情についても聞ける、意義のあるものになりました

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 山添 まで

切り取り線

「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