令和8年度

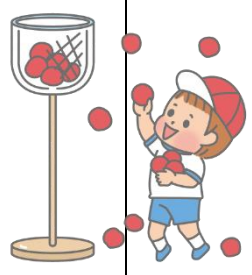
10月

生涯現役！！
いつまでも元気クラブだより

スポーツ、食欲の秋になりましたね。体を動かして元気に過ごしましょう！
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、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
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
			いきいき健康体操 みんなで楽しく体を動かしましょう！ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください　**（鵜川　午前）** **パッチワーク(第３回目)** 「リンゴ模様のタペストリー」を完成させる講座です。申し込み者限定の継続講座となります **（鏡　午後２時～4 時）**	 **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）**		
5	6	7	8	9	10	11
DVD ヨガ体操 高齢者向けの、椅子に座って行うヨガ体操です。自分のペースでしっかり体を動かしましょう！ **（弓削　午前）** 	 **健康麻雀** 頭と会話を使って、麻雀の時間を楽しみましょう。 【初参加の方はお申し込みください】 **（鵜川　１時半～4時）**	**ミシン講座** 初めての方も、簡単な作品から楽しく作ってみましょう。安全のため、針や待ち針の持参はご遠慮ください。 **（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** 体操を習慣にして健康づくりのきっかけに！ **（鵜川　午前）** **パッチワーク（第４回目）** 「リンゴ模様のタペストリー」づくりを継続参加者が熱心に進めています 申し込み者の継続講座です **（鏡　午後２時～4 時）**	 **にこにこ体操** 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 **（鏡　午後）**		
12	13	14	15	16	17	18
 スポーツの日	**大人の寺子屋** **“漢字・計算・クイズ編”** 漢字を丁寧に書いたり読んだり、計算ドリルにも取り組みながら脳トレを行います。一緒に楽しく励みましょう。 **（鵜川　午前）** **健康麻雀** 吸わない・酒を飲まない・賭けない安心の健康麻雀です。脳トレにも最適。 **（鵜川 午後１時半～4時）**	 **音読講座** 声に出して読むことで、滑舌が良くなり、脳の活性化も期待できます！（初めての方は、印刷の関係で申し込みお願いします） **（鵜川　午後２時～）**	**いきいき健康体操** テレビ体操やみんなの体操、道具を持っての体操などに励みましょう **（鵜川　午前）** **パッチワーク(第５回目)** 「リンゴ模様のタペストリー」を完成まで作る講座です。申し込み者限定の継続講座となります **（鏡　午後２時～4 時）**	 **ミニ卓球でラリー** 小さな卓球台でラリーを楽しみましょう 運動不足を解消して元気な毎日を！上靴と飲み物をご持参ください **(鏡　午後)**		
19	20	21	22	23	24	25
DVD ヨガ体操 ヨガを習慣にして、毎日の体調管理に役立てましょう。DVD を見ながら気軽に始められます！ **（弓削　午前）** 	**大人の寺子屋** **“大人のそろばん編”** 珠算検定の問題をマイペースで解いていきます。そろばんと筆記用具を持参ください。 **（鵜川　午前）** **健康麻雀** 手と頭を使って脳を活性化！仲間と楽しむ健康麻雀の時間です。初参加の方は申込を！ **（鵜川 午後１時半～4時）**	**ミシン講座** ミシンを使って、バッグや小物などいろいろな作品づくりを楽しみましょう。安全のため、針・待ち針の持参はご遠慮ください。 **（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	 **折り紙を楽しもう！** 10 月「季節の花」を折り紙で作ってみませんか。 **裏面に詳細記載** **※要申込（鵜川　午後）**	**にこにこ体操** 椅子に座っての体操です。左右で違う動きをする体操や歌に合わせての体操などを組み合わせて行います。 筋力アップや転倒防止を目指しましょう **（鏡　午後）**		
26	27	28	29	30	31	11/1
DVD ヨガ体操 椅子に座って、無理なくマイペースで体操を楽しみましょう！ **（弓削　午前）** 	 **ゆったりヨガ** 季節ごとに体の変化を整えるヨガです。日本ヨガ連盟の講師が無理なく体をほぐします。 **★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～）**	**いきいき健康体操** 自分のペースで、無理なく体操を楽しみましょう！　**（鵜川　午前）** **パッチワーク(第６回目)** 申し込み者限定の継続講座となります **（鏡　午後２時～4 時）**	**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**（鵜川　午後）** 	申し込み・問い合わせは・・・ **竜王町福祉協議会** **生涯現役事業** 担当：山添 電話 58－1475 FAX 58－3739 	
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6		
DVD ヨガ体操 （弓削　午前）	 **文化の日**	音読講座 （鵜川　午後２時～）	**いきいき健康体操** （鵜川　午前） パッチワーク（７回目） 継続の方の講座です （鏡　午後２時～4 時）	ミニ卓球でラリー （鏡　午後）		