令和8年度

生涯現役！！
いつまでも元気クラブだより

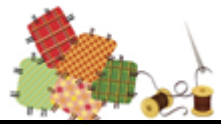
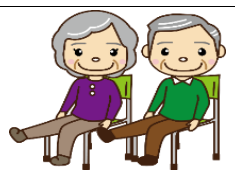
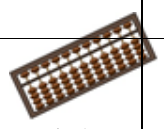
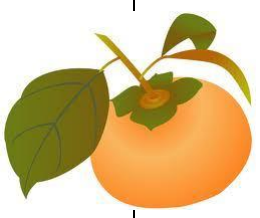
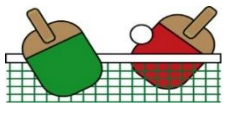
秋も深まり、段々と冬が近づいて来ています。季節の変わり目は体調にお気をつけください。竜王町内の概ね６０歳以上の皆さんを対象に、健康維持、趣味活動、ボランティア活動、仲間づくり等、元気に活動しています。今月も元気にふれあいプラザへ出かけましょう！

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	5	6	7	8
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） 	文化の日 	 **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！（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** 体操を習慣にして健康づくりに励みましょう！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（７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** ３つの異なるサイズの卓球台でラリーを楽しみませんか。上靴、タオル、飲み物を持参ください （鏡　午後）		
9	10	11	12	13	14	15
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・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） **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 （初めての方は、申し込みをお願いします） （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（８回目）** 申し込まれている方の継続の講座です （鏡　午後２時～4 時） 	 **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）		
16	17	18	19	20	21	22
DVD ヨガ体操 DVD を見ながら行う椅子ヨガで、マイペースで無理なく体を動かし運動習慣をつけましょう。（弓削　午前） 	**大人の寺子屋** **“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。指先を使った脳トレです。 （鵜川　午前） **健康麻雀** ルールを覚えながら楽しく脳を活性化させしましょう！　（鵜川　午後）	 **音読講座** いろいろなジャンルの本を声に出して読みましょう（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（９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）	 **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）		
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 	 **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、参加者同士の交流を楽しみましょう！ ◎コーヒー（100 円）、当日のお楽しみお菓子（有料）（鵜川　午後）	 **ミシン講座** 手芸が得意な方に作り方を学んだり、相談したりしながら自由に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	**お金の守り方講座** 将来の不安を減らす“お金の安心ポイント”をやさしく学びます ★裏面に詳細記載 ※要申込（鵜川　午前） **折り紙を楽しもう！** 今回は、干支の『未（ひつじ）』にちなんだ折り紙作品で、新年を迎える準備をしませんか？ ★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）		
30	12／1	2	3	4	＊申込み・問合わせ＊	
音楽で気分転換 懐かしのヒットソングをみんなで楽しみましょう。歌声とともにあの時代の思い出がよみがえってきます （鵜川　午後）	 **健康麻雀** （鵜川　午後）	**音読講座** 【初参加の方は印刷準備のためお申し込みをお願いします】 （鵜川　午後２時～）	**いきいき健康体操** （鵜川　午前） **パッチワーク（10 回目）** （鏡　午後２時～4 時）	 **ミニ卓球でラリー** ラリーを楽しんで心地よい汗をかきましょう！ （鏡　午後）	竜王町社会福祉協議会 生涯現役事業 担当：山添 電話 ５８－１４７５ FAX ５８－３７３９	