

令和6年度

9月



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。

少し秋を感じる季節になりましたが、まだ暑さは続きそうです、ご自愛ください。
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、鶴川…鶴川ふれあいプラザ、弓削…弓削ふれあいプラザ

Calendar grid with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for dates (1-30). Each cell contains activity details, titles like 'DVDヨガ体操', 'ミシン講座', 'いきいき健康体操', and 'パソコンのすすめ'. Includes illustrations of people, mushrooms, a dragonfly, and a sewing machine.

敬老の日

秋分の日

振替休日

お申し込みください

「いつまでも元気クラブ」活動 9月の案内

高齢者と免許 ～更新か返納か～

免許更新時の講習内容を学びます。また、返納を決める時のデメリットなども学び、今後の参考にしたいと思います。

- 9月27日(金) 午後1時半～
- 鶴川ふれあいプラザにて
- 講師：西堀 康彦さん (近江八幡自動車教習所)
- 持ち物：筆記用具



折り紙を楽しもう！ 「端折り包み」

ちょっとした寸志やお祝い時にお金を包む折り方を学びます。袋にも気持ちを込めてみましょう

- 9月26日(木) 午後1時半～
- 鶴川ふれあいプラザにて
- 講師：折り紙サークルのみなさん
- 材料費：200円
- 持ち物：ハサミ、ボンドなど



えんがわカフェ

誘い合ってカフェに参加しましょう！今回は「竜王五感のおもいでカルタ」や将棋のコーナーも設置しています。みなさんとお喋りをしながら、楽しいひと時を過ごしましょう！

コーヒー(100円)、月替わりお菓子(有料)も来てのお楽しみです

- 9月24日(火) 午後1時半～
- 鶴川ふれあいプラザにて



しるみる竜王の登録はこちらから



Android 版



iPhone 版

令和6年度「いきいき趣味活動」のご案内

「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。体験されて気に入っていただけましたらぜひ入会してくださいませよう願いたします。



9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、Fax58-3739

講座名	ふれあいプラザ	開催日	時間
書道	鶴川	9月9日(月)	午前
	岡屋	9月10日(火)	午後
編物手芸	弓削	9月3日(火)	午前
	鏡	9月17日(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。
よろしく願いたします。

ご自由にお越しください

健康麻雀

麻雀をされたことのない方も一度挑戦してみませんか？経験者も、年齢は関係なく、脳トレとして参加されている方もおられます。まずは、自由にご見学ください



ミニ卓球でラリー

小さな卓球台で、和気あいあいとラリーを楽しんでいます。年齢や男女問わず、体を動かしています。ラケットやピンポン玉は用意しています。
上靴を持参ください。



日曜大工

注文を受けて椅子や箱などを作ります。いっしょに作りませんか？ドリル、サンダー、ビス、のこぎりなどはありませんが、こだわりの工具などお持ちの方はご持参ください。

- 9月9日(月) 午後1時半から
- 鏡ふれあいプラザ(工作室)
- 持ち物：上履き



活動の様子

ごみとリサイクルのお話し(講師：生活安全課職員)

改めてごみの正しい捨て方やリサイクルの仕方を学びました。生ごみはきちんと水気を切る事でごみの量を減らせます。環境の事を思って生ごみを段ボールコンポストで少し手をかけてみたいと思いました。また、リサイクルできるものは早めに対処することが終活にもつながるのではないかと参考になりました。環境の為に、今の内に改善して慣れていくことができたらと思いました。

《参加者の感想》

- 水分(大敵で)可燃ごみにはびっくりしました(統計)
- ゴミ(分別)とリサイクルに努力します。
- 今まで服等出したことがないのでこれから考えなくてはと思っている
- 分かっている事と工夫もってリサイクルに出来る理解を得たい



パッチワーク

「朝顔のタペストリー」は、アプリケで朝顔の大きな花びらや葉、とんぼなどをチクチクしながら完成されました。玄関の壁や居間などに夏らしい季節を感じる事ができました。




「気をつけたい生活習慣病」

糖尿病について学びました。健診等で少し血糖値が気になり、今後の食事など参考になりました。

《参加者がやってみようと思ったこと》

- 野菜ファーストで美味しい野菜料理を作りたい
- 栄養バランスを考える
- 少しずつ運動をする
- 「ちょいトレ」やってみます
- 食生活の見直し



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 本藤まで

「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