

令和6年度  
10月



生涯現役！！  
いつまでも元気クラブだより

過ごしやすい季節になり自然と身体が動き、充実した生活がおくれそうですね(^\_^) 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、鶴川…鶴川ふれあいプラザ、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
	<p>大人の寺子屋 “漢字と計算編” 日常生活で忘れかけた漢字を思い出して書いて読んだり、また、計算にも挑戦しましょう (鶴川 午前) 健康麻雀 自由参加です。初めての方はお申し込みください ※要申込 (鶴川 午後)</p>	<p>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</p>	<p>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 (鶴川 午前)</p>	<p>パソコンのすすめ 申し込まれている方の継続の講座です (鶴川 午前) にこにこ体操 椅子に座って楽しく体操をしましょう！タオルを持参ください (鏡 午後)</p>		
	7	8	9	10	11	12 13
<p>DVD ヨガ体操 主に椅子に座ってのヨガ体操です (弓削 午前)</p>	<p>大人の寺子屋 “計算とクイズ編” 計算やいろいろな問題にチャレンジして脳を活性化しよう！(弓削 午前) 健康麻雀 指先を使って、脳トレとして楽しみましょう！ ※要申込 (鶴川 午後)</p>	<p>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 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！ (鶴川 午後2時～)</p>	<p>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 (鶴川 午前)</p>	<p>パソコンのすすめ 申し込まれている方の継続の講座です (鶴川 午前) にこにこ体操 椅子に座って楽しく体操をしましょう！タオルを持参ください (鏡 午後)</p>		
<p>日曜大工 注文品と一緒に作りましょう！趣味で木工をされている方も参加ください (鏡 午後)</p>						
14	15	16	17	18	19	20
<p>スポーツの日</p>	<p>大人の寺子屋 “そろばん編” 指先を使ってそろばんで計算問題に挑戦しましょう (そろばんを持参ください) (鶴川 午前) 健康麻雀 参加者同士でルールを覚えたり点数を学んだりしましょう (鶴川 午後)</p>	<p>ミシン講座 ミシンで楽しく作品づくりをしましょう！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</p>	<p>いきいき健康体操 少しでも体操をして体の調子等を再確認しましょう (鶴川 午前) 初めての農園～芋掘り～ 春に植えたさつまいもの収穫を行います (年間参加費 500円) ※要申込 (西山の農園 午後)</p>	<p>パソコンのすすめ 申し込まれている方の継続の講座です (鶴川 午前) ミニ卓球でラリー ラリーは初めての方も集中して楽しく出来ます。上靴を持参ください (鏡 午後)</p>		
	21	22	23	24	25	26 27
<p>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) ミニ展示の準備 一緒に展示の準備をいただける方募集！ (鶴川 午後)</p>	<p>ミニ展示 (作品の発表) ミシン講座やパッチワーク作品など、また、いきいき趣味活動作品を展示します。自由に観覧できます ★えんがわカフェ 午後からは観覧しながら菜の花グループさんのコーヒーで交流を図りましょう (鶴川) ★裏面に詳細記載 展示 10:00～15:00 カフェ (コーヒー100円) 13:30～15:00</p>	<p>音読講座 いろいろなジャンルの本を声に出して読んでみましょう (鶴川 午後2時～)</p>	<p>折り紙を楽しもう！ 今回は、「仲良しりす」の折り紙を色紙に飾ります！ ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)</p>	<p>パソコンのすすめ 申し込まれている方の継続の講座です (鶴川 午前) にこにこ体操 椅子に座って楽しく体操をしましょう！ (鏡 午後)</p>		
	28	29	30	31	11/1	2 3
<p>ゆったりヨガ 講師指導で初めての方もできる範囲で体を動かしてみよう！★裏面に詳細記載 ※要申込 (鏡 午後)</p>	<p>大人の寺子屋 “漢字編” 漢字の読み書きにチャレンジして脳を活性化しよう！ (鏡 午前) ゆったりヨガ 講師指導で初めての方もできる範囲で体を動かしてみよう！★裏面に詳細記載 ※要申込 (鏡 午後)</p>	<p>音楽で気分転換 バイオリン奏者、橋本 圭子さんの伴奏で懐かしい歌を歌いましょう (鶴川 午後)</p>	<p>いきいき健康体操 継続は力なり！一緒に体操しましょう (鶴川 午前) 80歳までにやっておきたい上手な病院との付き合い方～告知と延命治療～ 終活ノートに自分の意志を表記しておくだけで、家族や身の周りの人が困らないように、医師の講座を参考に考えましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (定員 30名) (鶴川 午後)</p>	<p>にこにこ体操 椅子に座って楽しく体操をしましょう！ (鏡 午後)</p>		
11/4	5	6	7	8		
<p>振替休日</p>	<p>大人の寺子屋 “漢字・計算編” (鏡 午前) 健康麻雀 (鶴川 午後)</p>	<p>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</p>	<p>いきいき健康体操 (鶴川 午前)</p>	<p>にこにこ体操 (鏡 午後)</p>		

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  
担当：本藤  
電話 58-1475  
FAX 58-3739