



生涯現役！！

いつまでも元気クラブだより

新しい年を迎え、気持ちを新たに過ごしていきましょう！

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、鶺川…鶺川ふれあいプラザ、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
今年もどうぞよろしくお願い致します		1 年始の休み	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
DVD ヨガ体操 椅子に座ってのヨガ体操です！体を動かして健康維持を図りましょう！ (弓削 午前)	大人の寺子屋 “漢字・計算・クイズ編” 丁寧に書いたり読んだり、脳トレとして一緒に励みましょう。計算や簡単なクイズにも挑戦しましょう (鶺川 午前)	ミシン講座 簡単な手提げ袋を作っています。ご協力できる方は、ご参加ください。事故防止の為、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 無理のない範囲で体操をしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶺川 午前)	 にこにこ体操 椅子体操や歌に合わせて体を動かす楽しい体操を一緒にいきましょう！ (鏡 午後)		
ミニ卓球でラリー 身体をリフレッシュして、新年も元気に過ごしましょう (鏡 午後)	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 ※要申込 (鶺川 午後)	音読講座 いろんな本を読んでみましょう。初めての方はお申し込みください (鶺川 午後2時～)	思い出めぐり 竜王五感の思い出カルタで懐かしい思い出話で花を咲かせましょう (弓削 午後)			
13 成人の日 	DVD ヨガ体操 椅子に座ってマイペースで挑戦しましょう！ (弓削 午前)	ミシン講座 参加者同士、教え合って作品作りを楽しみましょう。事故防止の為、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 無理のない範囲で体操をしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶺川 午前)	 にこにこ体操 椅子体操や百歳体操も行い、しっかり体を動かしましょう！ (鏡 午後)	18 	19
	健康麻雀 脳トレとして楽しみましょう！お申し込みください (鶺川 午後)					
20 竜ウォーク ～なが～く歩くためのからだづくりと歩き方～ 理学療法士のお話を参考に、80代になっても元気に歩ける体づくりを目指しましょう！ ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶺川 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！ (鶺川 午前)	ミシン講座 いろんな作品作りに挑戦しましょう！事故防止の為、針・待ち針は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 無理のない範囲で体操をしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶺川 午前)	料理のすすめ 初回 新しい料理を考えて作ることで認知症予防に役立ち、参加者同士協力し合っ て5回のコースで進めていきます。レシピを作り、料理を実施します。 定員6名 ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶺川 午前9時半～11時半)	25 	26
	健康麻雀 初めての方もお申し込みください！ (鶺川 午後)	音読講座 声に出して読むことで、滑舌が良くなり、脳も活性化します！ (鶺川 午後2時～)	折り紙を楽しもう！ 今回は、かわいい節分のリース飾りを作ります ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶺川 午後)			
27 DVD ヨガ体操 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)	ゆったりヨガ 初めての方も講師指導のヨガに挑戦しましょう！寒い冬の間でも体を動かして健康維持を図りましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鏡 午後)	えんがわカフェ 温かいコーヒーで、寒い日のひとときをみなさんと一緒にお話しをしながら交流をしましょう！ ★裏面に詳細記載 (鶺川 午後)	音楽で気分転換 いろんな音楽を聞いたり、カラオケ曲を歌ったりして、みんなが歌いましょう♪ご自由に参加ください (鶺川 午後)	料理のすすめ 2回目 グループになって初めての料理に挑戦しましょう！ (鶺川 午前9時半～11時半)	2/1 	2/2
2/3 DVD ヨガ体操 (弓削 午前)	大人の寺子屋 “漢字・計算・クイズ編” (鶺川 午前)	ミシン講座 事故防止の為、針・待ち針は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 無理のない範囲で体操をしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶺川 午前)	料理のすすめ 3回目 (鶺川 午前9時半～11時半)	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	
ミニ卓球でラリー (鏡 午後)	健康麻雀 ※要申込 (鶺川 午後)					

「いつまでも元気クラブ」活動 1月の案内

お申し込みください
要予約



思い出めぐり（回想法）

お正月は、家族が集まったり、地域の方とあいさつを交わしたりしてにぎやかになりますね。参加者の皆さんと懐かしい思い出話をして交流を図りましょう

- ・1月9日（木）午後1時半～
- ・弓削ふれあいプラザにて
プレゼント進呈（♪）



料理のすすめ（5回コース）

参加者同士で条件付きの料理の献立を考えます。（調理実習4回目）認知症予防、仲間づくりを目指して楽しく挑戦しましょう！

- ・初回：1月24日（金）午前9：30～11：30
- ・テキスト代：600円
- ・持ち物：筆記用具
（尚、食材費は自費となります）



折り紙を楽しもう！

かわいい節分のリースを折ります。節分にお孫さんにプレゼントするのも嬉しい贈り物になりそうですね。

- ・1月23日（木）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：折り紙サークルの皆さん
- ・材料費：200円
- ・持ち物：はさみ、ボンド



竜ウォーク

～なが～く歩くためのからだづくりと歩き方～

しっかり歩くためには、体の色々な機能を使って体に負担のない歩き方をしたいものです。これからも歩き続けていくために理学療法士の講座を参考にしましょう！

- ・1月20日（月）午前10時～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：田口 裕さん
（理学療法士・言語聴覚士）
- ・持ち物：筆記用具、タオルなど

ゆったりヨガ

冬場は体が縮まったり、固まったりして体調不良を感じる事もあるようです。講師指導で、ゆっくりと体を動かしてリフレッシュしましょう！

- ・1月28日（火）午後1時半～
- ・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、タオル、飲み物など



えんがわカフェ

ホッとする時間を作って、参加者同士で楽しいゲームで交流をしましょう！

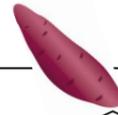
- ・1月29日（水）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・コーヒー1杯 100円
（菜の花グループさん）
- ・別料金でお菓子も用意しています



活動の様子

初めての農園

西山の農園では、焼き芋をしながら、玉ねぎやニンニクを植えることができました。今回は本数も多く、収穫が楽しみです。



ワンデিশェフのお店 & えんがわカフェ

久しぶりにランチ提供の活動ができました。料理を作る側もランチに来られた方も楽しい時間になりました。



バザーでリサイクル

まだ使える不要品を必要な方へ譲り、出品者も気持ちが悪くなったようです。バザー収益（一部）は社会福祉協議会に寄付をいただきました。ありがとうございました。



大切な人へのメッセージ

～自分のために、家族のために～

《参加者の感想》

- ・相続や遺言書のことが少しですが、理解できてよかった。
- ・先祖さんからの固定資産があるのでトラブルなく引き継いでいきたい
- ・結構難しかったが、動ける間に動く。



ちょっとした幸せを運ぶ寄せ植え

土を触り、花を育てることで気分が変わります。6種類の花を植え、育て方を学び、水やりをするのが楽しくなります。



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お願いします。



しるみる竜王の登録はこちらから



Android 版



iPhone 版

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

1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	1/27（月）	午前
	岡屋	1/28（火）	午後
編物手芸	弓削	1/7（火）	午前
	鏡	1/21（火）	午前

（1講座あたり）
一年間の受講料：5,000円
尚、半期（10月～3月まで）：2,500円
☆材料費等は個人負担となります。
よろしくお願ひいたします。

「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

切り取り線