

# 東部はつらつ交流会館だより



## 1 はつらつサロン・映画上映会のご案内

介護予防を目的とした高齢者のための健康体操、情報講座等を実施し、地域の高齢者の方々が気軽に参加できる地域住民の交流の場を作ります。

開催日時 **6月27日（土曜日）** 13:30～16:00頃まで

### ○ ミニ講話 『介護予防体操と脳トレについて』

講師:秋津デイサービスセンター 理学療法士 長谷川 宙氏

介護予防体操と脳トレとの関わりについて理解されていますか?理学療法士の視点から詳しく説明をします。

### ○ 映画上映会 『釣りバカ日誌 お遍路大パニック』

出演:西田 敏行 高島 礼子

鈴木建設の社長として多忙な日々を送るスーさんは、休暇を取って四国八十八か所の巡礼に旅立とうと思いつく。スーさんの頼みで無理やり同行する事となったハマちゃんは仏の道より魚の道にご執心旅の途中、二人は宿泊先でバツイチのみさきと知り合い……。

参加費は無料です。お茶等の準備もあります。参加者名等を事前に会館にご連絡をお願いします。 ☎ 096-360-6885



## 2 主催講座 ご案内

### 「フラワーアレンジメント」

ドライフラワーをカゴや器に飾り付けたり、ブーケにしたりして美しい形に作り上げます。

- 開催日時: 6月17日(水曜日 13:30~15:00)
- 対象: どなたでも ○定員: 15名
- 受講料: 2,000円(+材料費あり)

6月の作品については、講師が現在思案中です。お楽しみに!  
○個人で準備していただくのは、花切ハサミです。6月以降の開催は未定です。



### 「やさしい花扇功」

扇を武器として使い、突く、打つ、払うといった武術の型を身体全体を使って美しく舞う講座

- 開催日時: 6月10日・6月24日 毎月 第2・第4水曜日 10:00~11:30
- 対象: 男女問わず、どなたでも
- 定員: 15名
- 販機等ございません。飲料水を持参してください。



### 3 定期講座(主催講座)の紹介



年齢・男女を問わず参加できる講座です！

健康増進、姿勢の改善、体調管理のまたは趣味拡充のために参加されてはいかがでしょうか？

初回については、体験講座として無料（フラワーアレンジ、陶芸除く。）で受講できます。

一度体験してから入会をご検討されてください。

講座名	講師名	開催曜日	時間	6月講座開催日
リンパストレッチ	樽木 幸代	毎月第1.3.5火曜日	13:15~14:15	2日・16日・30日
特徴 リンパの滞りによる全身のむくみを解消するために行うストレッチ。各所の凝りの改善が期待できます。				
姿勢改善ヨガ	古閑 知子	毎月第2.4火曜日	10:00~11:00	9日・23日
特徴 深い呼吸と全身を使ってポーズをとる身体技法。身体の歪みを改善し、姿勢を正す効果が期待できます。				
はじめての花架拳	松下 康恵	毎月第1.3.5水曜日	10:00~11:30	3日・17日
特徴 ゆっくりと呼吸し、ゆったりと動くことで体力、足、腰の筋力を強化し、音楽でリラックス効果も感じられます。				
やさしい花扇功	松下 康恵	毎月第2.4水曜日	10:00~11:30	10日・24日
特徴 昔、中国では扇が武器として使われており、突く、打つ、払うといった武術の型で体幹を鍛え健康な身体を作ります。				
はつらつ筋トレ	藤瀬 賀子	毎月第2.4木曜日	10:00~11:30	11日・25日
特徴 今人気です。高齢者の方の為のゆっくり、無理なく行う筋トレです。足腰の筋力をつけ健康を保ちましょう。				
安眠ヨガ	竹下 雅子	毎週水曜日	19:00~20:00	3日・10日
特徴 良質な睡眠は免疫力を高め、美肌を作り仕事の効率アップに繋がります。ヨガで疲れた身体と頭を緩め安眠に導きます。				
ズンバ	塚本 智子	毎週木曜日	13:15~14:00	4日・11日
特徴 運動量の多い有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく踊り、汗をたくさん掻くことで脂肪燃焼効果が期待できます。				
ピラティス	立山 久美子	毎週木曜日	14:30~15:30	4日・11日
特徴 身体に負担をかけず強くしなやかな筋肉をつけることを目的としたエクササイズです。身体の歪みを矯正します。				
ヨガ&ピラティス	立山久美子 東 優紀	毎週木曜日	19:30~20:30	4日・11日
特徴 ヨガとピラティスを隔週で実施して身体の歪みの改善と正しい姿勢へと導き、ケガをしにくい身体作りを目指します。				
フラワーアレンジメント	園田 三千代	隔月第3水曜日	13:30~15:00	17日
特徴 生花やドライフラワーをカゴや器に飾り付けたり、ブーケにしたりして美しい形に作り上げます。				
陶芸教室	中武 邦安	毎月第4木曜日	10:00~12:00	25日
特徴 初心者向けの陶芸教室です。講師による制作指導及び焼き上げを実施していただけます。				

- 講座ご予約、お問い合わせは施設窓口またはお電話（096-360-6885）でご連絡ください。
- ヨガマットは無料で貸し出しいたします。
- 費用は、1クール 10回(5,000円)または6~7回(3,000~3,500円)中途入会は、回数割となります。 フラワーアレンジメント 2,000円(+別途有)、陶芸教室 1,000円となります。
- 当館には自販機等はありません。飲料水はご自身で準備をお願いいたします。