

逗子市福祉会館

11月 健康づくりプログラム

<p>① 認知症予防運動 コグニサイズ 体を動かしながら頭を使う。認知症予防に効果が注目されています。内容も拡充。とにかく楽しい！</p>	<p>毎週火曜 15時 無料</p>	<p>6日(火)、13日(火)、20日(火)、 27日(火) 15時から16時</p>
<p>② 合気体操 合気道の動作で、体幹と呼吸を鍛えます。準備運動で体を伸ばし、構えや移動は重心を意識。相手と気を合わせ、しなやかに動く。</p>	<p>毎週木曜 15時 無料</p>	<p>1日(木)、8日(木)、15日(木)、 22日(木)、29日(木) 15時から16時</p>
<p>③ 健康うたごえ教室 発声練習をしながら、誰でもが知っている歌を歌い、体全体の血行を促進します。口角を鍛える歌や、歌に合わせて体を動かす健康歌謡、演歌なども。</p>	<p>毎月 第1・3金曜 10時 最終水曜 15時 参加費 500円</p>	<p>・ 2日(金)、16日(金) 10時から12時 ・ 28日(水) 15時から17時</p>
<p>④ 健康麻雀ぽんぽん倶楽部 頭のトレーニングとして効果が高い麻雀を、気軽に楽しめる。初めて方も講師がやさしく指導します。「飲まない、吸わない、賭けない」。体操休憩も。</p>	<p>毎月 第1・3月曜 12時30分受付 先着60名 参加費 100円</p>	<p>5日(月)、19日(月) 12時30分 受付開始 13時から16時</p>
<p>⑤ 笑顔トレーニング健康顔ヨガ教室 テーマは健康笑顔。口腔を鍛える笑顔トレーニング。美顔効果と誤嚥予防に。ゆったりとした気持ちにも。男性も歓迎、ご夫婦、ご家族でもご参加ください。</p>	<p>毎月 第2火曜 10時より 参加費 500円</p>	<p>13日(火) 10時から11時</p>
<p>⑥ 健康絵画・書道クラブ 言葉では表せないことを、絵で表現します。五感に働きかけることで、リラックス効果や脳を活性化します。絵手紙、ぬり絵、季節のモチーフを用意します。</p>	<p>毎月 第2月曜 10時より 参加費 100円</p>	<p>12日(月) 10時から11時30分 書道も始めました。</p>
<p>⑦ うたごえ喫茶 懐かしい歌を声を合わせて皆で歌います。思いっきり声を出して、楽しく。歌謡曲、童謡など100曲以上のレパートリーです。 神奈川新聞に人気ぶりが掲載されました。</p>	<p>毎月 第4金曜 10時より 参加費 100円</p>	<p>11月は 30日(金)10時 第4金曜祝日のため 第5金曜になります。</p>

ハーモニー体操 できる範囲で。頑張らない体操。 5日(月)10時30分 500円

自分史を書いてみよう！教室 ～ まずは1枚「自分史」から ～

6日・20日(火)10時 思い出のつまった写真など・筆記用具をお持ちください。500円

石巻弁によるおらほのラジオ体操 毎週水曜 8時15分 無料

- ※ 予約は不要です。お気軽にお越しください。
- ※ 福祉会館の来館については、裏面をご参照ください。
- ※ 土曜日にも正面玄関がご利用できるようになりました。

逗子市福祉会館 **046-871-8446**

ウェルカム福祉会館プログラム



おもちゃの図書館

11月6・13日(火)、24日(土)

10時~12時

第1・2火曜・第4土曜 無料



子どもが喜ぶたくさんのおもちゃで遊んでもらう子どもと保護者のためのフリースペースです。第4土曜はおもちゃドクターもいますよ。

Welcome Tea Party

15日(木)14時~16時

【3日(土)はお休み】

第1土曜・第3木曜 茶菓子代 300円



お茶のみ話や、ちょっと良いことの披露など。障害がある方、認知症当事者の方、…。誰でも参加できます。何かを共有できる素晴らしい午後のひと時です。

ITサロンじょうほうCAFE

第4月曜

無料

11月26日(月)



スマホ・タブレット・パソコンの使い方を、皆で学び合う交流サロンです。

おれんじカフェ逗子(認知症カフェ)

11月16日(金)14時~16時

第3金曜 お茶代 100円



認知症になっても楽しく暮らせる! 認知症当事者の方にはできることで楽しいひと時を。介護家族のコーナーでは、お気持ちを語り合いながら、過ごしいただいています。

ボランティア活動について

- ✓ さまざまなテーマに取り組まれているボランティア団体が、福祉会館を拠点として活動しています。
- ✓ ボランティア活動を希望される場合のみならず、支援を求めたい場合も、福祉会館が仲介します。
- ✓ 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

逗子市福祉会館

〒249-0005 神奈川県逗子市桜山 5-32-1

電話:046-871-8446 FAX:046-872-2519

指定管理者 (社福) 逗子市社会福祉協議会

Eメール:uketuke@zushi-shakyo.com

ホームページ:http://zushi-shakyo.com/

Facebook:https://www.facebook.com/zushittonet

Twitter:https://twitter.com/zushittonet

案内図

駐車場あります

JR逗子駅よりバス: 田浦、イトーピア、グリーンヒル行
JR東逗子駅よりバス: 逗子行
バス停「福祉会館入口」下車徒歩2分



ペットボトルキャップ、集めています