



「小山ポール会」発足！



ノルディックウォーキング広まっています！！

去る12月24日に10月1日から毎週水曜日小山市民センターで開講していた「ノルディックで行こう！！」が終了し、自主グループ「小山ポール会」が発足しました。上小山田に続き2つめのノルディック自主グループです。皆様も外でノルディックウォーキングをしている方達がいたら、それは「小山ポール会」「上小山田ポール会」のどちらかかもしれませんね。お手伝い頂いたサポーターの方々どうもありがとうございました。



まずは準備体操から。この時もポールを使います



皆様で外を一斉に歩く姿は圧巻です



今回の講座は栄養講座も組み合わせて行われました。写真は調理実習風景♪



第3回自主グループ交流会」開催しました



すっかり毎年恒例となりました。自主グループ交流会が去る12月1日に行われました。参加者の皆様で企画から考えて頂いています。今回の参加者は9グループ総勢59名の参加となりました。オープニングは毎年恒例となりました天馬太鼓さんのパフォーマンスから始まり、噂のノルディックウォーキングのデモンストレーション・ポール体操・ラダー体操・笑いヨガが実践されました。また介護予防サポーターの方が作ってくれたケーキを食べながら、俳句ゲームとビンゴゲームが行われ、あっという間の2時間でした。来年も開催を楽しみにしております。



支援センター今後の予定

☆1月14日（水）10:00～12:00

「フォローアップ講座」 小山市民センター

☆1月25日（日）10:00～12:00

「美しく安らかな人生を送るための終括講座」

特別養護老人ホーム美郷

☆2月24日（火）10:00～12:00

「家族介護者交流会」

特別養護老人ホーム美郷「丹沢ルーム」

☆2月28日（土）3月1日（日）

「小山市民センター祭りにて血管年齢測定会開催」

小山市民センター

☆3月（日程は調整中） 元気アップ講座

小山市民センター

☆1月19日（月）2月9日（月）3月9日（月）10:00～12:00

「臨床心理士相談」 特別養護老人ホーム美郷「丹沢ルーム」

☆1月28日（水）2月25日（水）3月25日（水）9:00～11:00

「もの忘れ相談」 特別養護老人ホーム美郷「丹沢ルーム」

※「臨床心理士相談」「もの忘れ相談」に関しては完全予約制となっております。空き状況はお問い合わせ下さい。

※現在予定している講座や会議です。

他は決まり次第、美郷ホームページにアップします。

ホームページアドレス⇒<http://chikuseikai.com/>

いずれの講座・教室も申し込み・問い合わせ先は

TEL042-797-0200まで

地域の皆さまとお逢い出来るのを楽しみにしています。