

南郷福祉ひろば事業紹介

保存版

開設して5年が過ぎ色々な事業を行っております。興味のある物には是非見学にいらして下さい。みんなで参加をお待ちしています。 お問い合わせも遠慮なく ☎・FAX 32-6270 (小口・久保田)



ふれあい健康教室

毎月第3月曜日 午後1時30分～
歌・軽い健康体操・健康相談・茶話会
季節の飾り物作り・ゲーム・音楽鑑賞・講座など皆さんが楽しめる催しを企画してお待ちしています。



太極拳 講師…庵 悦子先生

毎月第2・4水曜日 午前10時～
中国医療体術・気功・ストレッチを取り入れた優しい太極拳(24式) 月の後半は呼吸法と優しい優しい太極拳
皆さんで足腰を鍛えましょう!



楽しく学ぶ古文書 講師…横田 国政先生

毎月第2・4金曜日 午後1時30分～
古文書に見る庶民の暮らしについて楽しみながら解説する会
古文書を学んで身近な郷土の歴史を学びましょう!



ハンドメイドひなげし

毎週金曜日 午前9時30分～
千支飾りやつるし雛飾りなど皆さんのリクエストで物作りを楽しんだり、ふれ健のプレゼント作り・保育園やこどもプラザとの交流・近隣施設の物作りボランティアなどを行います。



料理教室 講師…伊澤 美登里先生

毎月第3火曜日(女性) 午前9時30分～
第4火曜日(男性) 午前9時30分～
身近な食材を使って、楽しく美味しく食べ、元気になる料理を楽しみましょう!



童謡唱歌の会 講師…西澤 廉子先生

毎月第2・4月曜日 午前10時～
童謡・唱歌を歌う会
声を出すことで心肺機能を向上させ、介護予防にもなります。
歌を歌うことは健康法のひとつです。



体操教室 講師…赤羽 義徳先生

毎月第1水曜日 午前10時～
毎月のテーマにそって、自分に無理のない運動を楽しむ習慣を身につけ、元気で動ける体作りの為の体操教室です。
動ける体を作って、生涯元気!



絵手紙の会 講師…堀江 昭子先生

毎月第2・4木曜日 午後1時30分～
毎回線描きから始め、季節の物を書きます。
絵手紙は小さなハガキに思いを込める自己表現
絵手紙は「へたでいいへたがいい」の合言葉



茶道の会 講師…北野 操先生

毎月第2・3水曜日 午後2時～
気軽に茶道の作法を習う会です。
正しいお茶の頂き方やお釜点てまでわかりやすく繰り返し行っ
ています。
初めての方大歓迎！一緒に楽しみましょう！



音楽を楽しむ会 講師…桜井 辰郎先生

毎月第1水曜日 午後2時～
第3水曜日 午前10時～
アコーディオンの伴奏に合わせて、気軽にお茶を飲みながら
懐メロ・童謡など色々なジャンルを皆さんで楽しく歌います



ひろば喫茶&カラオケ喫茶・DVD 上映会

毎月1回 午前10時～12時
カラオケ喫茶・DVD 上映会はひろばが空いている時不定期に
12時～2時まで行います。
手作りお菓子と飲み物で憩いの時間を過ごしましょう！



優しい健康体操

毎月2回 午後1時30分～
呼吸法と簡単なストレッチ体操です。
無理なく座ってでもできる優しい体操。ストレッチで肩こり
腰痛解消、呼吸法で血行を良くし免疫力を高めましょう



ベルの会 講師…耳塚 知美先生

毎月第1・3木曜日 午前10時～
ミュージックベルで一つの曲を一音ずつ鳴らし作り上げて楽
しんでいます。音符の読めない方でも一音を持ち自分の叩く
音のみを鳴らすので、構えずに参加ください。



書道の会 講師…森 宏先生

毎月第2・4木曜日 午前10時～
始まったばかりの会です。基本から始めていますので遠慮な
く体験に来て頂きたいと思えます。