

あじさいだより

第34号 令和1年11月15日発行
(公社)下松市シルバー人材センター
家事援助班

初冬の季節となり、朝晩の冷え込みが身に沁みたり、夕暮れの早さに家路を急ぎたくなる今日このごろですが、皆さん体調は大丈夫ですか・・・？

今年の夏も異常な暑さで、大変な仕事内容も多かったのですが、「いいよ、やりましょう」と応えてくださる皆さんに、いつも助けられ、元気を頂いておりました。

これからもお願いをする事が多々あると思いますが、「皆さんのチカラ、シルバーパワー」を是非貸してください。よろしくお願いいたします。

(事務局 難波)

※ 就業関係で行き詰った事やトラブル、就業の依頼がない等の悩みがありましたらお気軽に事務局にご相談ください。

《事務局 ☎ 44-2600》



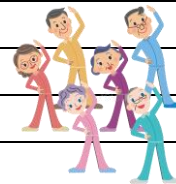
健康教室・小物づくり教室のご案内

健康一番！ どなたでもお気軽に、ふるってご参加下さい♪



健康教室 毎月第1木曜日 9時30分～10時45分 下松市勤労者総合福祉センター

開催日時	講習内容
R1・12/5 (木)	肩こり改善予防
R2・ 1/9 (木)	腰痛改善予防体操
R2・ 2/6 (木)	姿勢良くして元気な体
R2・ 3/5 (木)	毎日続けていきいき楽しい生活



小物づくり教室 毎月第2水曜日 13時～15時 下松市勤労者総合福祉センター

開催日時	講習内容	開催日時	講習内容
R1・12/11 (水)	干支 ねずみ	R2・2/12 (水)	まねき猫
R2・ 1/13 (水)	お雛様	R2・3/11 (水)	花束 チューリップ



バラのブローチ
(9月)

小物づくり教室作品紹介



ヨーヨー人形
(5月)



金太郎
(4月)



くまもんストラップ
(10月)



リース
(11月)



キャラメルポーチ
(7月)



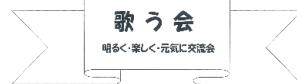
藤ストラップ
(6月)

第2回「明るく・楽しく・元気に交流会」

【参加者：44名】



ミニコンサート



日時/令和元年6月26日(水) 10:00~13:00

場所/下松市勤労者総合福祉センター 研修室

美味しいデザート

美味しいお弁当



二胡



オカリナ

ギター

第1回「脳元気教室」

【参加者：37名】

介護予防セミナー（脳元気教室）

【開催日時】 令和元年9月25日(水) 13:30~15:00

【開催場所】 下松市勤労者総合福祉センター 体育室

【講師】 田引 佳子 先生（コンディショニングトレーナー）

【研修目的】 市内60歳以上の高齢者を対象に、生きがいづくり支援事業として介護予防セミナー（脳元気教室）を開催し、健康で、明るく楽しく元気に生活できる喜びや交流会に参加することにより社会参加への意識の向上を目的とする。

【演題】 『リズム体操』



全員集合！ハイ、チーズ



【行事のご案内】

令和元年度 第3回 明るく・楽しく・元気に交流会！！（締め切り R1年11月27日）

開催日時	令和1年12月4日(水) 10時00分~13時00分
講習内容	かんたん押絵(ねずみ) 会費 500円(昼食代) お茶は各自持参 ※はさみ、ボンド、爪楊枝、(ピンセット)
場所	下松市勤労者総合福祉センター 研修室



令和元年度 第2回 脳元気教室

（締め切り R2年1月22日）

開催日時	令和2年1月29日(水) 13時30分~15時00分
講習内容	『ヤクルト健康教室』 講師 東部ヤクルト管理栄養士
場所	下松市勤労者総合福祉センター 研修室



※お申し込みは、電話でも受け付けます。 【ご連絡先】 シルバー事務局 ☎44-2600