

桜馬場地区 ふれあい センター便り

第68号

令和4年4月1日発行

学習グループが認定されました

令和4年度の学習グループに26グループが認定されました。学習グループは、地域の方々が自主的にグループを結成し、学習を通して教養を高め、趣味を広げ、会員相互の親睦を図り、地域に貢献することができるようにするものです。学習グループは、講師が生徒を集める塾やカルチャーセンターとは異なり、会員の自主的な運営によるものです。学習グループに認定されると、研修室を定期的にかつ半額の料金で利用できます。もちろん、学習グループでない方々にも「ふれあいセンター」を大いに利用していただきたいと思います。一般利用の場合は、利用したい日の前月の月初めから申し込みを受け付けます。電話での予約も受け付けています。また、公益的な事業については、利用日の相談も受けますので、お気軽にご相談ください。中面に学習グループ等の利用日一覧を掲載しています。

利用料金を引き下げます

令和4年4月1日からふれあいセンターの利用料金を利用者の負担軽減と事務の効率化のために引き下げます。

10円単位となるようにして、利用者の皆様に利用しやすく設定しました。

	施設内容	利用料金 (1時間)	冷暖房費 (1時間)
3階	第1研修室	420円	310円
	第2研修室	100円	50円
2階	第3研修室	100円	50円
	調理室	100円	140円
	調理室 ガスコンロ(1口につき)		50円
	調理室 ガスレンジ(1口につき)		90円

親子向け講座

子育て親育ち教室 (継続開催)

対象	概ね就学前乳幼児の親子
開催日	毎月第3木曜日(8月と1月はお休み) 10時～11時20分
	4/21、5/19、6/16、7/21、9/15、10/20、 11/17、12/15、2/16、3/16
場所	第1研修室(3階)
内容	親子遊び、子育て相談
申込	申し込み不要
主催	伊良林地区民生委員・児童委員協議会、 社会福祉協議会伊良林支部、 長崎市子育て支援課

育児学級 (継続開催)

対象	桜馬場・片淵・長崎中学校区にお住いの3か月から1歳未満児の子と親 (第1子に限る)
開催日	毎月第2水曜日 10時～11時半
	4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、 11/9、12/14、1/11、2/8、3/8
場所	第1研修室(3階)
内容	体重測定、親子遊び、育児相談等
申込	あじさいコール(822-8888)へ申込
主催	長崎市中心総合事務所地域福祉課

離乳食教室 (継続開催)

対象	4～9か月未満のお子さんを育てている保護者(定員15名、抽選あり)
開催日	13時～15時 4/14、8/25、9/8、 10/27、1/26、3/9
場所	調理室(2階) 託児用に和室も準備
内容	月齢に応じた離乳食調理
申込	開催日の1週間前までに あじさいコール(822-8888)へ申込
主催	長崎市中心総合事務所地域福祉課

おひざで絵本 (継続開催)

対象	乳幼児(1歳~3歳位)とママ・パパ、おばあちゃん・おじいちゃん
開催日	毎月最終月曜日 10時半~11時半 4/25、5/30、6/27、7/25、8/29、9/26、10/31、11/28、1/30、2/27、3/27 (12月はお休みです。)
場所	第3研修室(2階 和室)
内容	子育て世代が自由に集まり、情報交換できる場。絵本の読み聞かせ



申込み
ふれあいセンター
(828-2044)

主催
ふれあいセンター
とらねこ文庫

親子食育教室 (継続開催)

対象	概ね小学生の親子4組(1組2~3人)
開催日	7/2 土曜日 10時~12時半
場所	調理室(2階)
内容	七夕のごはん ~しっかり食べて夏を乗り切ろう~
申込	ふれあいセンター (828-2044)
材料代	1家族1,000円~1,500円
講師	三宅文香氏(食育指導士)

高齢者ふれあいサロンを開設

令和4年度から地域の高齢者の居場所づくりのため「桜ふれあいサロン」を民生委員、社協支部、包括支援センター、ふれあいセンターで月1回実施することとなりました。
開催日：第1金曜日の10時~11時半



開催日	内容
4月1日	健康・オーブンコンクリート・季節カラー・福トレ
5月6日	がはらん健康体操「ポッチャ」を体験してみよう!
6月3日	健康・自分の体力を知ってみよう!(体測定)
7月1日	健康・体位調整の講話、専門からのアドバイス
8月5日	健康・楽しい豆釘
9月2日	健康・ヨガコンテナーを体験してみよう!
10月7日	健康・認知講座(ヒシセン)からご挨拶
11月4日	健康・ボールエクササイズ
12月2日	健康・足でみる秋
令和5年1月3日	健康・認知講座(チャレンジマンによる)
2月7日	がはらん健康体操「ポッチャ」を体験してみよう!
3月3日	健康・ものづくり

※高齢者としての参加。ご自身の身体状況に合わせた参加をお願いします。
一緒に、楽しい時間を過ごしましょう!

その他開催のご案内

桜ふれあいサロン(新規)

対象 伊良林小校区在住高齢者

開催日 毎月第1金曜日 10時~11時半

4/1、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4
12/2、1/6、2/3、3/3

場所 第1研修室(3階)

内容 体操、運動、物づくり、ポッチャ等

問合せ ふれあいセンター(828-2044)

すこやか運動教室 (継続開催)

対象 桜馬場中学校区にお住いの65歳以上の高齢者

開催日 毎月第1・3土曜日 14時半~16時

4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、11/12、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/25(11月は第2・4土曜日、3月は第1・4土曜日)開催日は変更になることあり

場所 第1研修室(3階)

内容 介護予防のための自宅で取り組める簡単な体操、講座、体力測定等

申込 エフステージ中央(832-2223)へ申込

被爆者健康診断

対象 被爆者健康手帳所持者(通知あり)

開催日 6/29(水)、30(木) 13時半~15時半

場所 第1研修室(3階)

問合せ 長崎原爆被爆者対策協議会
(844-3100)

発行：桜馬場地区ふれあいセンター
運営委員会 会長 金谷 繁臣
〒850-0015 長崎市桜馬場1-1-5
TEL・FAX 095-828-2044
Email : sakurababa-f@mxm.cncm.ne.jp
開館時間：9時~17時 日曜日閉館

令和4年度 桜馬場地区ふれあいセンター学習グループ等活動日時

第1研修室	3階	月	火	水	木	金
9:30 ～ 11:30	第1	社交ダンス 鳴滝会	ゆうの会	スマイリークラブ	白鶴教室	ふれあいサロン
	第2			育児学級		
	第3			スマイリー クラブ	子育て親育ち教室	
	第4				白鶴教室	
12:00 ～ 14:00	第1	さくらラージ	ベーシック		ソシアル ダンス 愛好会	卓友会
	第2			スマイリークラブ		
	第3					
	第4					
14:30 ～ 16:30	第1		クローバー		ダンス サークル Q&S	
	第2					
	第3		民児協			
	第4		クローバー			
19:00 ～ 21:00	第1	誠真会	鶴扇会		シュピール ラウム	桜馬場 シンプル サックス
	第2					
	第3					
	第4					
第2研修室	3階	月	火	水	木	金
9:30 ～ 11:30	第1		桜香会		つぼみの会	
	第2					
	第3				つぼみの会	
	第4					
12:00 ～ 14:00	第1		泉謡会	奏月会		琴樹会
	第2					木犀俳句会
	第3					琴樹会
	第4					
14:30 ～ 16:30	第1					
	第2	老人クラブ				木犀俳句会
	第3					
	第4					
19:00 ～ 21:00	第1				鶴州流	
	第2					
	第3					
	第4					
第3研修室	2階	月	火	水	木	金
9:30 ～ 11:30	第1		自彊のとも			
	第2					
	第3					
	第4	おひざで絵本				
12:00 ～ 14:00	第1			自力整体	苑穂会	
	第2					
	第3				苑穂会	
	第4					
14:30 ～ 16:30	第1				苑穂会	美アーサナ
	第2					
	第3				苑穂会	
	第4					
19:00 ～ 21:00	第1					
	第2					
	第3					
	第4					

令和4年度 桜馬場地区ふれあいセンター学習グループ等一覧

内容	学習グループ名	曜日	研修室	週				時間帯	
				1	2	3	4		
社交ダンス	社交ダンス鳴滝会	月	1研	○	○	○	○	9:30~11:30	
卓球	さくらラージ			○	○	○	○	12:00~14:00	
空手	誠真会			○	○	○	○	18:00~20:00	
福祉	老人クラブ(地域福祉団体)			2研		○		14:30~16:30	
子育て	おひざで絵本(主催講座)			3研		最終月曜		○	10:30~11:30
太極拳	ゆうの会	火	1研	○	○	○	○	9:30~11:30	
社交ダンス	ベーシック			○	○	○	○	12:00~14:00	
健康体操	クローバー			○	○		○	14:30~16:30	
福祉	民児協(地域福祉団体)					○		14:30~16:30	
民謡	鶴扇会			○	○	○	○	19:00~21:00	
書道	桜香会		2研	○	○	○	○	9:30~11:30	
謡曲	泉謡会		○	○	○	○	12:00~14:00		
健康体操	自彊のとも		3研	○	○	○	○	9:30~11:30	
健康体操	スマイリークラブ		水	1研	○		○	○	9:30~11:30
子育て	育児学級(市主催講座)					○			9:30~11:30
健康体操	スマイリークラブ				○			14:30~16:30	
大正琴	奏月会	2研		○	○	○		12:00~14:00	
健康体操	自力整体	3研		○	○	○	○	12:00~14:00	
太極拳	白鶴教室	木	1研	○	○		○	9:30~11:30	
子育て	子育て親育ち教室(民児協講座)					○		9:30~11:30	
社交ダンス	ソーシャルダンス愛好会			○	○	○	○	12:00~14:00	
社交ダンス	ダンスサークルQ&S			○	○	○	○	14:30~16:30	
ヨガ	シュピールラウム			○	○	○	○	19:00~21:00	
色鉛筆画	つぼみの会		2研	○		○	9:30~11:30		
詩吟	鶴洲流新大工部会		○	○	○	○	19:00~21:00		
詩吟	苑穂会		3研	○		○	12:30~16:30		
高齢者サロン	桜ふれあいサロン	金	1研	○				9:30~11:30	
花架拳	花舞				○	○	○	9:30~11:30	
卓球	卓友会			○	○	○	○	12:00~14:00	
サックス	桜馬場シンプルサックス			○	○	○		19:00~21:00	
文化琴	琴樹会		2研	○		○	○	12:00~14:00	
俳句	木犀俳句会				○			12:00~16:00	
健康体操	美アーサナ		3研	○	○	○		14:30~16:30	