

小榊の皆さんとのふれあいを大切に！！

ふれセンだより

6月号

平成 30 年 6 月 1 日
木鉢地区ふれあいセンター

長崎市木鉢町 2 丁目 228-6
TEL&FAX : 865-4143
開所時間 : 9~17 時
休所日 : 月曜日及び 12/29~1/3

☆ 「神ノ島公園あじさい祭り」

小榊連合自治会が主催する大イベントが今年も開催されます。木鉢、みなと坂、小瀬戸、神ノ島などの各地域に加え、保育園や小学校からも趣向を凝らした出し物を準備中。皆さん、当日は会場にご出向きください！！



*出し物例:

- Under the Sea (木鉢双葉園),
- 春雨 (木鉢民謡会),
- 万才くずし (木鉢グィーガ会),
- ペレカネ他 (みなと坂カニ 柳 柳),
- 命 (小瀬戸仲良し会),
- 祝杯 (木鉢民謡会),
- 銀座カンカン娘 (木鉢グィーガ会),
- ダンス (GIF),
- BaBa's (神ノ島婦人部),
- Love Revolution (ANA フィット),
- 剣舞 (神ノ島),
- 中国変面ショー (神ノ島),
- おかパーロン (小瀬戸むつみ会),
- ソーラン節 (小榊小学校)
- ダンス Bullet Blow 他 (S.D.F. みなと坂)

☆ 「学習グループ」の紹介

今月は「ソフトエアロビクス」と「ラクラク介護予防体操」グループを紹介します。これらのグループはいずれも原田美輝子さん（木鉢 2 丁目在住）が立ち上げて、効率的な健康向上を目指して取り組んでいるサークルです。内容を簡単に紹介します。

1. ソフトエアロビクス:
転倒予防と脳トレを組み合わせ、スローペースで運動する「健康コース」と音楽に合わせて身体をうごかしてストレス発散を薦める「シェイプアップコース」があります。
2. ラクラク介護予防体操
座った姿勢でストレッチや有酸素運動を、又、ボールを使って筋トレをします。最後にスクエアマット上を歩いて脳トレを行います。

☆ ふれセン講座紹介

日時	講座名	内容	講師	参加費
6月9日(土)、11:00~13:00	型染め	バッグと掛け軸の染め方	木鉢 2 丁目婦人会	有料、但し見学は無料
6月20日(水)、9:30~12:00	お遊び教室	幼児教育	市、子育て支援課	無料
6月21日(木)、13:00~15:00	介護予防教室	幼児教育	小榊アス力福祉会	無料
6月27日(水)、13:00~15:00	庭木の手入れ法	庭木の剪定、他一般	古賀 英敏(神ノ島)	無料

平成30年6月 木鉢地区ふれあいセンター 貸室予約表

5月24日 現在

日	曜	第1研修室		第2研修室	第3研修室		第4研修室	調理室
1	金	エアロビクス 10:00~12:00		空手道 大闘会 17:00~21:00				
2	土	木鉢民謡会 10:00~12:00		空手道 大闘会 17:00~21:00		木鉢2自治会 19:30~21:00	囲碁 13:00~17:00	
3	日	木鉢が*イナス会 8:00~15:00						
4	月	休 所 日						
5	火		社交ダンス 12:00~15:00	ボクササイズ 19:00~21:00				
6	水		木鉢が*イナス会 13:00~15:00	GRM 17:00~21:00				
7	木		ラクラク介護体操 13:30~15:30	どんぐりクラブ 20:00~21:00				
8	金	子育て「こっとな」 10:00~12:00		空手道 大闘会 17:00~21:00				
9	土		木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		講座 型染め 11:00~13:00	囲碁 13:00~17:00	
10	日		空手道 大闘会 12:30~17:00			フルーツ 9:00~12:30		
11	月	休 所 日						
12	火	エアロビクス 10:00~12:00	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00	編み物教室 10:00~13:00			
13	水		木鉢が*イナス会 13:00~15:00	GRM 17:00~21:00				
14	木		ラクラク介護体操 13:30~15:30	どんぐりクラブ 20:00~21:00				
15	金			空手道 大闘会 17:00~21:00				
16	土		木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		胡叙華アンサンブル 13:00~15:00	囲碁 13:00~17:00	
17	日		空手道 大闘会 12:30~17:00			フルーツ 9:00~12:30		
18	月	休 所 日						
19	火	エアロビクス 10:00~12:00	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
20	水	講座 お遊び教室 9:30~12:00	木鉢が*イナス会 13:00~15:00	GRM 17:00~21:00	天寿会 10:00~12:00			
21	木		介護予防教室 13:00~15:00	どんぐりクラブ 20:00~21:00				
22	金			空手道 大闘会 17:00~21:00				
23	土		木鉢民謡会 13:00~15:00				囲碁 13:00~17:00	
24	日							
25	月	休 所 日						
26	火	エアロビクス 10:00~12:00	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00	編み物教室 10:00~13:00			
27	水		木鉢が*イナス会 13:00~15:00	GRM 17:00~21:00		竹の子会 10:00~12:00	講 庭木の手入れ 13:00~15:30	
28	木		ラクラク介護体操 13:30~15:30	どんぐりクラブ 20:00~21:00				
29	金			空手道 大闘会 17:00~21:00				
30	土		木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00			囲碁 13:00~17:00	