

小榊の皆さんとのふれあいを大切に！！

ふれセンだより

7月号

平成 30 年 7 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」

小榊連合自治会主催のあじさい祭りは去る 6 月 3 日 (日)、神ノ島公園で予定通り開催され、地域の多世代にわたる出演者及び参加者で大いに賑わいました。

参加された皆さん、大変お疲れ様でした！！



図書室の紹介

木鉢地区ふれあいセンター図書室では市立図書館の蔵書が誰でも選べて、簡単に何度でも借りることができます。

＊利用方法

図書利用カードを作る。 ⇨ 好きな本を探す。 ⇨ 本を借りる。 ⇨ 本を返す。

・本はインターネットで家からでも予約可能。 ・他場所で借りた図書もこちらで返却できます。

☆ 「学習グループ」の紹介

今月は「G.R.M」(グリム) を紹介します。

私達グリムは、ダンスとフィットネスを融合させた新しいダンスを行っています!!

正しい身体の使い方、安全で無理のない動きを学び、誰にでもできるトレーニング&ストレッチ&バレエ基本&リズムダンスなど!! 年齢問わず、子供から大人まで幅広く学んでおります。

日々の生活に生きる!! 疲れない身体作りを!! 一緒にレッスンしましょう!!

スマホ姿勢ばかりの現代人に重要な『姿勢改善』にも繋がります!! 初心者の方、大歓迎です☆

練習日：毎週水曜日 17 時～、第 1 研修室にて リーダー：谷口 瑞穂 氏 (小瀬戸町)



☆ ふれセン講座紹介

日時	講座名	内容	講師	参加費
7月13日(金)、13:30~15:00	健康で長生きするための食生活について	中高年齢者の健康寿命を延ばす「食生活」	長崎県立大学教授 田中 一成 氏	無料
7月18日(水)、9:30~12:00	お遊び教室	幼児教育	市、子育て支援課	無料
7月19日(木)、13:30~15:00	介護予防教室	健康づくり	小榊アス力福祉会	無料
7月24日(火)、11:00~13:00	石垣だんご作り	芋の形、小麦粉の分量食感を楽しむ。更に水ようかんにも挑戦。	木鉢 2 丁目婦人会	300 円/人

＊予約及びご不明な点は TEL865-4143 管理人へお問い合わせください。

平成30年7月 木鉢地区ふれあいセンター 貸室予約表 6月23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	日	空手道 大闘会 12:00~17:00					
2	月	休 所 日					
3	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			
4	水		木鉢がいの会 13:00~15:00	GRM 17:00~21:00	子供を守る会 19:30~20:30		
5	木		ラクラク介護体操 13:30~15:30	どんぐりクラブ 20:00~21:00	木鉢2自治会 13:30~15:00		
6	金			空手道 大闘会 17:00~21:00			
7	土		木鉢民謡会 13:00~15:00	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	
8	日		空手道 大闘会 12:00~17:00		フルーツ 9:00~12:30		
9	月	休 所 日					
10	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	木鉢2婦人会 10:00~12:00	
11	水		木鉢がいの会 13:00~15:00	GRM 17:00~21:00			
12	木		ラクラク介護体操 13:30~15:30	どんぐりクラブ 20:00~21:00	立神地区老人会 10:00~12:30		
13	金	子育て「こっとな」 10:00~12:00	講座 健康食生活 13:30~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00			
14	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	
15	日		空手道 大闘会 12:00~17:00	ダンス 20:00~21:00			
16	月	休 所 日					
17	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			
18	水	講座 お遊び教室 9:30~12:00	木鉢がいの会 13:00~15:00	GRM 17:00~21:00			
19	木		介護予防教室 13:00~15:00	どんぐりクラブ 20:00~21:00			
20	金			空手道 大闘会 17:00~21:00			
21	土		木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00	胡奴華アンサンブル 13:00~15:00	囲碁 13:00~17:00	
22	日		空手道 大闘会 12:00~17:00		フルーツ 9:00~12:30		
23	月	休 所 日					
24	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	木鉢2婦人会 9:00~14:00	講座 団子作り 11:00~13:00
25	水		木鉢がいの会 13:00~15:00	GRM 17:00~21:00		竹の子会 10:00~12:00	
26	木		ラクラク介護体操 13:30~15:30	どんぐりクラブ 20:00~21:00			
27	金			空手道 大闘会 17:00~21:00			
28	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	
29	日		空手道 大闘会 12:00~17:00				
30	月	休 所 日					
31	火	エアロビクス 10:00~12:00		ボクササイズ 19:00~21:00			