

小榊の皆さんとのふれあいを大切に！！

ふれセンだより

8月号

平成 30 年 8 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

☆ 講座「庭木の手入れ」

6月27日、神ノ島在住の古賀英輔敏講師による座学と実践を開催、美しい自然環境をもたらすノウハウを数多く学びました。



☆ 講座「長生きするための食生活」

7月13日、県立大 田中教授がテーマに沿って分かり易く講演されました。尚、同教授は県知事特命の「健康寿命を日本一の県に!!」のテーマを推進中だとのことで、今回の講座は意味深いものでした。



☆ 講座「介護予防教室」

7月19日、今年度4回目の教室が開催されました。主催者の小榊アスカ福祉会スタッフによるきめ細かいリードでの進行、今回は各種基礎運動に加え、ひざ痛予防体操が目玉をひきました。明日への効果を期待します。



☆ 夏休み期間の図書室利用案内

木鉢地区ふれあいセンターでは図書室を読書は勿論、宿題や学習の場として利用できるよう準備しています。小・中学生のみなさん、どうぞ気軽にご利用ください。

利用できる時間帯：毎日9時～17時、 但し、月曜日は休所日です。

☆ ふれセン講座紹介

| 日時 | 場所 | 講座名 | 内容 | 講師 | 参加費 |
|----------------------------------------------------|-------|------------------------------|-------|----------|-----|
| 8月7日(火) 小学5,6年 12:30~14:00 中学生 : 14:00~16:00 | 第1研修室 | 「スマホ安全教室」と「映画上映会」 | | | 無料 |
| 8月16日(木) 13:30~15:00 | 第1研修室 | 介護予防教室 | 健康づくり | 小榊アスカ福祉会 | 無料 |

| 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 | 水 | 木鉢がーナス会 13:00~15:00 | GRM 17:00~21:00 | | 子供を守る会 19:30~20:30 | | |
| 2 | 木 | ラクラク介護体操 13:30~16:30 | どんぐりクラブ 20:00~21:00 | | 木鉢2自治会 13:30~15:00 | | |
| 3 | 金 | 子育て「こっとな」 10:00~12:00 | | | | | |
| 4 | 土 | | | | 木鉢2自治会 19:30~21:00 | 囲碁 13:00~17:00 | |
| 5 | 日 | | ダンス 19:00~21:00 | | フルーツ 9:00~12:30 | | |
| 6 | 月 | 休所日 | | | | | |
| 7 | 火 | エアロビクス 10:00~12:00 | スマホ教室 12:30~16:00 | ボクササイズ 19:00~21:00 | 編み物教室 10:00~13:00 | | |
| 8 | 水 | 木鉢がーナス会 13:00~15:00 | GRM 17:00~21:00 | | | | |
| 9 | 木 | ラクラク介護体操 13:30~15:30 | どんぐりクラブ 20:00~21:00 | | | | |
| 10 | 金 | | 空手道 大闘会 17:00~21:00 | | | | |
| 11 | 土 | | 空手道 大闘会 17:00~21:00 | | | 囲碁 13:00~17:00 | |
| 12 | 日 | 空手道 大闘会 12:30~17:00 | | | | | |
| 13 | 月 | 休所日 | | | | | |
| 14 | 火 | | ボクササイズ 19:00~21:00 | | | | |
| 15 | 水 | | | | | | |
| 16 | 木 | 介護予防教室 13:00~15:00 | | | | | |
| 17 | 金 | | 空手道 大闘会 17:00~21:00 | | | | |
| 18 | 土 | | 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 | |
| 19 | 日 | 空手道 大闘会 12:30~17:00 | | | フルーツ 9:00~12:30 | | |
| 20 | 月 | 休所日 | | | | | |
| 21 | 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 | | | |
| 22 | 水 | 木鉢がーナス会 13:00~15:00 | GRM 17:00~21:00 | | | | |
| 23 | 木 | ラクラク介護体操 13:30~15:30 | どんぐりクラブ 20:00~21:00 | | | | |
| 24 | 金 | | 空手道 大闘会 17:00~21:00 | | | | |
| 25 | 土 | | 空手道 大闘会 17:00~21:00 | | | 囲碁 13:00~17:00 | |
| 26 | 日 | 空手道 大闘会 12:30~17:00 | | | | | |
| 27 | 月 | 休所日 | | | | | |
| 28 | 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 | | |
| 29 | 水 | 木鉢がーナス会 13:00~15:00 | | | 竹の子会 10:00~12:00 | | |
| 30 | 木 | | | | | | |
| 31 | 金 | 健康友の会 13:00~16:00 | 空手道 大闘会 17:00~21:00 | | | | |