



小神の皆さんとのふれあいを大切に！！

令和 2 年 9 月 1 日  
木鉢地区ふれあいセンター

# ふれセンだより 9月号

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

## <新しい生活様式>

コロナ感染防止対策として、・マスクの着用 ・手洗いと手、指の消毒・3密を避ける「新生活様式」が定着しつつありますが、さらに熱中症対策としての「身の安全」を確保するためマスクを外したり、水分をこまめに摂ったり、一工夫・二工夫されていると思います。長崎の夏の風物詩、お盆の「精霊流し」も粛々と催されました。このような中、明るいニュースと言えば、先日甲子園で行われた高校野球『交流戦』においての創成館高校の活躍が、長崎県人に感動を与えてくれました。



## 「学習グループの紹介」

Dance♪GRM

～機能的な身体は疲れにくい～ リズムダンス&誰にでもできる、クラシック基本&ケアストレッチ♪ダンスとフィットネスを融合させた、新しいコンディショニングダンスです。

年齢を重ねるための大切な『身体の使い方』も学べます！

- ★子供から大人まで日常生活からの『姿勢改善』
- ★腰、膝を気にせずにもう一度踊ってみたい方
- ★音楽に合わせて、楽しく『運動不足』を解消したい方

水曜日

17:00~	幼児クラス
18:00~	小・中学生クラス
19:00~	リズムダンス
20:00~	クラシック基本 ストレッチ



★無料体験できます。

連絡先 TEL 090-9571-4186 (講師:留美)

## ★9月のふれセン講座予定

日	時間	講座名	内容	講師	参加料
9/16 (水)	10:00~11:30	お遊び教室	家庭教育	子育て支援課	無料
9/17 (木)	13:30~15:00	介護予防教室	健康づくり	小神アスカ福祉会	無料

令和2年 9月 木鉢地区ふれあいセンター 貸室予約表

8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 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
2 水		木鉢アイナ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00				
3 木	スクエアステップ 10:00~11:00	運動介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00		木鉢2丁目自治会 13:00~15:00		
4 金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00				
5 土	ラージ木鉢 9:30~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	木鉢2自治会 19:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
6 日		空手道 大開会 12:00~17:00					
7 月	休所日						
8 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
9 水		木鉢アイナ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00				
10 木	スクエアステップ 10:00~11:00	運動介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
11 金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00		西泊中学校PTA 19:00~21:00		
12 土	ラージ木鉢 9:30~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
13 日		空手道 大開会 12:00~17:00	ラテンダンス 19:00~21:00		フルーツファンブル 9:00~12:00		
14 月	休所日						
15 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	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			
16 水	お遊び教室 10:00~11:30	木鉢アイナ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00				
17 木		介護予防教室 13:30~15:00	ボクササイズ 19:00~21:00				
18 金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00				
19 土	ラージ木鉢 9:30~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
20 日		空手道 大開会 12:00~17:00					
21 月	休所日						
22 火		社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
23 水		木鉢アイナ会 13:00~15:00	Dance♪GRM 17:00~21:00				
24 木	スクエアステップ 10:00~11:00	運動介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
25 金			空手道 大開会 17:00~21:00				
26 土	ラージ木鉢 9:30~12:00	木鉢民謡会 13:00~15:00	空手道 大開会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
27 日	ラージ木鉢 9:30~12:00	空手道 大開会 12:00~17:00			フルーツファンブル 9:00~12:00		
28 月	休所日						
29 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	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			
30 水		木鉢アイナ会 13:00~15:00			竹の子会 10:00~12:00		