

講座レポート

はつらつ健康ライフ

10月10日(金)

「笑って学ぶ♪口の健康のおはなしと腹話術ショー」

当日はスマイリー・チバ氏を講師にお迎えしました。

前半は笑う事の大切さや、オーラル

フレイル等を教えていただきました。

後半は腹話術を披露していただき、

面白い掛け合いに会場は笑いで包まれ

ました。笑いを通してオーラルフレイル等

について理解が深まったようです。



10月31日(金)「楽しく歌って口腔ケア♪」

当日は星久美子先生を講師にお迎えし、

ピアノの演奏に合わせて歌いました。

発声練習から始まり、秋を題材にした

曲を歌いました。途中で曲について

丁寧に解説していただき、終始歌声と

笑いの絶えない、楽しい時間でした。

全2回の連続講座でしたが、笑う・歌うなど口を動かす活動を通じて、楽しみながら口腔ケアについて学ぶことができました。



東部学びカフェ

11月7日(金)「指ヨガでセルフケア♪」

当日は八鍬裕子氏を講師にお迎えし、指ヨガを行いました。

指ヨガは指のツボや関節を動かして心身を整えるセルフケアで、場所や時間関係なく行うことができます。指の動かし方や呼吸法など、実践を交えて教えて頂きました。

参加した方から「とても身体が
ぽかぽかして良かった」「人に
やってあげる、やってもらうこと
で指ヨガが出来るのでとても良い
と思った。」等感想がありました。



●12月の体育館個人使用日

7日・14日・21日(各日曜日)

【料 金】2時間:大人 240 円・小中学生 120 円

【種 目】卓球・バドミントン(用具はご持参ください。)

【受 付】希望時間区分の5分前に受付をいたします。

【時間区分】

①9 時～②11 時～③13 時～④15 時～⑤17 時～⑥19 時～
1区分卓球は3組、バドミントンは1組まで。

それ以上集まった場合は、その都度抽選を行います。

※詳しくは東部市民センターまでお問合せください。



12月 の予定

1	月	休館日
2	火	R8年2月分抽選確定開始(～12/9)
3	水	親子おうえん！子育てひろば(コンサート) 中学生職場体験(～5日 高砂中学校)
4	木	
5	金	はつらつ健康ライフ(床バレエ) R8年3月分地域優先申込開始(～12/14)
6	土	
7	日	体育館個人使用日
8	月	休館日
9	火	
10	水	R8年2月分空室申込開始
11	木	はつらつ健康ライフ(脳トレ)
12	金	
13	土	東部学びカフェ(コンサート)
14	日	体育館個人使用日
15	月	休館日
16	火	R8年3月分抽選申込開始(～12/28)
17	水	東部いきいきスクール
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	体育館個人使用日
22	月	休館日
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	年末年始休館(～R8/1/5)
29	月	◎予約システム停止期間
30	火	R7/12/29 0時～R8/1/4 9時
31	水	

◆センターだより用紙はリサイクルできます。

◆上記の予定は事情により変更になる場合があります。