

# 〈ご案内〉地域の居場所イベント

入館時の手消毒・検温を必ず実施してください

## いきいき健康イス体操

基本毎週月曜日10:10～  
参加費300円

適度な運動が大切!  
おしゃべりを  
楽しみながら健康に!

【岩崎LS】



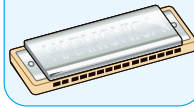
## ハーモニカ教室

初心者歓迎

基本第2・第3(水)13:30～  
参加費300円  
(先着10名・予約優先)



ハーモニカを  
お持ちの方は  
ご持参ください  
※見学参加OK!



【水野LS】

パラリンピックの人気競技

## ボッチャ

基本第1・3(金)13:30～参加費300円



イスに座っての競技!  
車いすの方、足の痛  
い方など、気軽に楽  
しむことができます。  
勝ち負けに一喜一憂、  
これが魅力です。

鍼灸手技師が教える

## ツボ押し健康法

基本  
毎週月曜日13:30～  
第3・4(水)10:30～  
参加費500円



美顔にも、頭痛にも〇〇  
足、腕、腰、肩が軽く〇〇

鍼灸手技師・機能訓練士・介護予防運動士【三田久美子】

## エコアート

基本第1(木)10:00～  
参加費300円

包装紙、チラシなどを  
利用しての作品作り!  
ゲームをして  
楽しむことも……

【藤枝:楽笑クラブ】



## 美文字教室

基本第2(金)10:00～  
第4(金)13:30～  
参加費400円  
(先着10名・予約優先)

慶弔の表書きなど  
堂々と書きたいですね!

【中川LS】



## 俳句教室

基本第1・3(火)13:30～  
参加費500円  
(先着10名・予約優先)

プチブームとなっている俳句。  
あまり堅苦しいことはありません。  
一緒に楽しみましょう。

【中川LS】



## チョークアート

クレヨンで描く

基本第2・第4(木)  
10:00～  
参加費500円  
(先着10名・  
予約優先)

【生-Syou-】



写真をはさめて  
後は色付け  
後でも簡単に  
できますヨ!

一緒に歌おう

## コーラス

基本第2(金)13:30～  
参加費500円

大きな声で歌ってストレス発散。  
一緒に楽しみましょう。

【五木真理子先生】



## ビデオ鑑賞

「趣味の会」

色々なビデオを  
鑑賞します。  
楽しく会話を  
交わたり……  
ゆったりとした時間を  
楽しみましょう!

基本第2・第4(火)13:30～15:30  
参加費300円

踊りながらの健康体操

## フラ(ダンス)

気楽に参加、皆で楽しみましょう～

基本第1・第2(木)13:30～  
第3(金)10:00～  
参加費500円  
(先着10名・予約優先)

【Halau Ka Makali'i】



年齢制限無し

水晶の癒しの楽器

## クリスタルボウル

基本第2・4(土)10:30～  
参加費500円(先着10名・予約優先)

水晶から作られた楽器。  
神秘的で不思議な響き、  
深いリラクゼーション効果!  
用意ができる方はご持参ください。  
(ヨガマット・バスタオル・ハンカチ)

【Yui】



## 楽描き教室!

石ころやバッグなど  
色んなものに絵や文字を  
自由に描いていきます。

基本  
第1(水)10:00～  
第3(火)10:00～  
参加費500円  
(先着10名・  
予約優先)

【手描き販促塾】



初心者(お試し)歓迎!!

## ウクレレ教室

参加費500円  
(先着10名・予約優先)

ウクレレって興味はあるけど、  
全くの初心者!  
買って無駄にしたいくない!  
そんな方、  
お試しに参加いただけます。  
3名様までウクレレをお貸しできます。

基本第3(木)  
13:00～



## お知らせ

参加をいただいていた「ふまねっと」は  
今月より、開催できなくなりました。  
ご協力いただいていた「焼津ふまねっとクラブ」  
さんのスタッフの高齢化と家族の介護のためと  
伺いました。  
今まで、ご協力をいただき有難うございました。  
土日の教室の講師を募集しています。  
ご興味をお持ちの方、ご連絡ください。

## 運営：NPO法人 みなサポ

(特定非営利活動法人)

地域支え愛活動・居場所活動・高齢ご家族のお困りごと相談  
静岡の介護「みなサポ」(Web 情報提供)

開催場所：シニア中心の多世代シェアハウス (グループリビング)

**COCO下小田 イベントスペース**  
(ココ)

焼津市下小田171-2 TEL:054-668-9656  
(セブンイレブン焼津祢宜島店隣り)

予約・お問合せは **080-5161-1165** みなサポ  
担当:岩井

