

げんきサロン・みずき野

たより 54号 (平成28年1月)

1月の予定

		月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1週	日	会場は郷州小学校一階西側教室です。 参加者は随時受付けています。 (60歳以上で、ご自分で会場においでになれる方)			1月1日
	午前				元旦
	昼	開催時間 午前 10:00~12:00 午後 13:00~15:00			
第2週	日	1月4日	1月6日	1月7日	1月8日
	午前	正月休み	正月休み	正月休み	絵手紙 講師 貝塚・茂木
	昼				
午後					
第3週	日	1月11日	1月13日	1月14日	1月15日
	午前	成人の日	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰痛緩和	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰痛緩和	俳句 講師 小鷲
	昼		お弁当出しします 朗読会	囲碁	
午後					
第4週	日	1月18日	1月20日	1月21日	1月22日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰痛緩和	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰痛緩和	音楽 講師 横島 福田
	昼	いきいきヘルス体操			輪投げ
午後	健康マージャン				
第5週	日	1月25日	1月27日	1月28日	1月29日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰痛緩和	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰痛緩和	習字 講師 鈴木
	昼	いきいきヘルス体操			ふれあい 給食会
午後	健康マージャン				

げんきサロン・みずき野 0297-48-6674 (サロン運営時間中)
 運営: NPO法人明日のみずき野を考える会
 守谷市 保健福祉部介護福祉課・高齢福祉G
 運営協力: 守谷市社会福祉協議会 みずき野支部

一足早くクリスマスを迎えました

サンタクロースが一週間ほど前にフィンランドから成田に到着しました。今年はトナカイが各地に派遣されて忙しいため飛行機で来ました。そして今日(12/10)みずき野のげんきサロンに一年ぶりにやってきました。ちょうど「シルバーリハビリ体操」の日で昔の若い姉さん、お兄さんたちが大勢来ていました。みんなで一緒に「きよしこの夜」を唄い、プレゼントをいただき皆さん大喜びです。サンタさんが言うには、この茨城県の「リハビリ体操」の取り組みは、今年、健康増進や生活習慣病予防のための優れた活動をしている自治体として、厚生労働大臣優秀賞を受賞したそうです。



毎週、月、水、木 げんきサロンでは仲良くおしゃべりしながらこの体操をしています。みなさんのご参加をお待ちしています。(小林 保)

年末恒例 サロンの大掃除

一年間お世話になったサロンを、利用者が心からの感謝を込めていねいに磨きました。新しい年、綺麗さっぱりしたサロンでスタートがきれいです。できたら、新しい催しもスタートできれば良いなという期待もあります。良いアイデアを募集しています。

