

# げんきサロン・みずき野

## 「げんきサロン・みずき野」教室案内

たより 56号 (平成28年3月)

3月の予定

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1週	会場：郷州小学校 開催時間 10:00～12:00 13:00～15:00 電話(開講時中) 0297-48-6674	3月2日 いきいきヘルス体操	3月3日 いきいきヘルス体操 11:30～12:00 『在宅介護支援センターやまゆり』 の業務紹介	3月4日 絵手紙 講師 貝塚・茂木 簡単クッキング ごちそうさん 講師 川名
	3月7日	3月9日 いきいきヘルス体操 お弁当買出しします	3月10日 いきいきヘルス体操	3月11日 俳句 講師 小鷲
	健康マージャン	朗読会	囲碁	
第2週	3月14日	3月16日 いきいきヘルス体操	3月17日 いきいきヘルス体操	3月18日 音楽 講師 横島・福田
	健康マージャン			輪投げ
	健康マージャン			
第3週	3月21日	3月23日 いきいきヘルス体操	3月24日 いきいきヘルス体操	3月25日 習字 講師 鈴木
	振替休日			ふれあい給食会
第4週	3月28日	3月30日 いきいきヘルス体操	3月31日 いきいきヘルス体操	参加希望の方は 開催時間中に直接 会場までおいで下 さい。
	健康マージャン			
	健康マージャン			

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  
協力： 守谷市社会福祉協議会



高齢者の健康づくり、趣味活動、社会参加等の場として開かれている「げんきサロン・みずき野」の現状を報告します。春を迎え心機一転、私も参加してみようとお考えになる方の参考になればと思っています。

健康麻雀・・・健康麻雀は高齢化に伴い人気が出て、特に当教室は女性が多く3-4卓から6卓になった。(朝野)

いきいきヘルス体操(水組)皆さん和気あいあいと体操やおしゃべりを楽しんでいます。男性の参加が多くなりました。(小林金)

絵手紙・・・下手でもいい、便りに季節の絵を添えて送れるよう、皆頑張っています。(滝口)

ごちそうさん・・・ごぼうと牛肉のしぐれ煮、いわしのハンバーグ等を作って2周年！お試し参加歓迎です。(川名)

朗読・・・回を重ねるごとに参加メンバーが増え楽しみにしてくださる方に感謝。(高梨)

囲碁・・・囲碁はやればやるほど面白く、初心者中心で楽しんでいます。初心者へはお教えしています。(中村)

俳句・・・四季の移り変わりを感じながら五・七・五と文字を綴っております。(宮崎)

音楽・・・月1回、昔の歌、唱歌、童謡をピアノに合わせて歌っています。(小林保)

輪投げ・・・はじめは思い通りいかないと思いますが、奥が深く、年齢、性別に関係なく楽しめます。(古山)

習字・・・先生が毎回用意される中から好きな手本を選んで練習する静かな2時間です。(新田)

ふれあい給食会・・・児童と大人たちが和気あいあいと給食を食べ食後の輪投げも大賑わいです。(新田)