

## 新年あけましておめでとうございます。

「一富士二鷹三茄子」今年には明るい話題が多い年になると良いですね。まだまだ感染症対策が必要ではありますが、皆と楽しくおしゃべりをして、大いに笑って免疫力を高め、元気に過ごしましょう。体調の悪い方は決して無理をせず、元気になったらお出かけください。ひろば事業には送迎ボランティアが利用できます。送迎ボランティアご希望の方は、お近くの民生委員さん、またはひろばまでご連絡ください。

### 「エルダー」を体験しました

12月7日のふれあい健康教室は「エルダー」を体験しました。「エルダー」とは《生活総合機能改善機器 DK エルダーシステム》のことで、健康に関するプログラムがたくさん入っています。今回は【おすすめプログラム】の「食欲の秋！歌と体操でカロリー消費！！」をテレビ画面を見ながら体験しました。顔じゃんけんでは皆さんマスクの中で大きく口を開けたり閉じたりして顔の筋肉をほぐしました。歌に合わせた体操やステップ運動なども楽しく行いました。ひろばでは毎月第4金曜日に「エルダ一体操」を行っていますので是非参加してみてください。



これがエルダーシステムです！



### しめ縄作り講習会を開催しました

12月10日(土)にしめ縄講習会を開催しました。わら細工サークルの方のご指導で、14名が参加しました。まず、しめ縄の由来を聞き、「ごぼう締め」と「おやす」を教えてくださいました。左縄をなうことに少々苦労しましたが、それぞれ熱心に作っていました。今年も感染症予防のため、餅つきと豚汁はありませんでしたが、しめ縄作りに集中して取り組みました。



ドアノブ用も作れます



### 出張ひろば開催のお知らせ

日時；1月24日(火) 午前13時30分から  
場所；入山辺公民館  
内容；脳トレ・ストレッチ・健康体操等  
健康相談・困りごと相談  
※参加希望の方はひろばまでご連絡ください。

### ウォーキング講座のお知らせ

日 時	集合時間	集合場所
10日(火)	13時30分	福祉ひろば
17日(火)	13時30分	入山辺公民館
21日(土)	9時	入山辺公民館
31日(火)	13時30分	福祉ひろば

# 1月の予定

日	曜日	1月	
		午前	午後
4	水		
5	木	ヨガ 10:00	藁細工 13:30
6	金	太極拳 9:30	健康麻雀 13:00
10	火	民踊 9:30	囲碁/ウォーキング
11	水	◎ふれ健 9:30	藁細工 13:30
12	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
13	金	編み物 9:30	◎セラバンド 13:30
16	月	卓球 9:30	ヨガ さくら会 13:30
17	火	ヨガ 10:00	◎ウォーキング 13:30
18	水	童謡唱歌 9:30	バランスボール 13:30
19	木	サークル代表者会議 9:30	◎ダンベル 13:30
20	金	太極拳 9:30	藁細工 13:30
21	土	◎ウォーキング	
23	月	卓球 9:30	健康麻雀 13:00
24	火	民踊 9:30	囲碁/出張ひろば
25	水	ミニキッズ 10:00	藁細工 13:30
26	木	筆文字 9:30	カラオケ 13:30
27	金		◎エルダー 13:30
30	月	卓球 9:30	藁細工 13:30
31	火		囲碁/ウォーキング

## ひろば事業の紹介

☺☺ ふれあい健康教室 ☺☺

11日(水) 9時30分～

ニコニコ薬局の薬剤師さんによる  
 ≪「お薬なんでも講座」～薬の常識  
 ウソ?ホント?～≫をテーマにお話  
 を聞きます。健康相談があります。

\*\*\* セラバンド \*\*\*

13日(金)13時30分～

ゴムバンドを使い、筋力保持の体  
 操をします。楽しみながら無理なく  
 体力アップできます。

\*\*ダンベル体操\*\*

19日(木) 13時30分～

ダンベル体操と頭の体操、歌遊びな  
 ど楽しい時間を過ごします。

\*\*\* エルダーで健康体操 \*\*\*

27日(金) 13時30分～

15時00分～

エルダーシステムを使って健康体操  
 をします。(各定員10名)

◎参加ご希望の方はひろばまでご連絡  
 ください。

## ～サークルからお知らせ～

～健康麻雀～

参加される方はひろばまでお申し込みください。

～子育てサークル『ミニキッズ』～

1月のミニキッズは、25日(水)10時～「自由  
 遊び」です。未就園児と保護者の皆さんのサークル  
 です。ご希望の方はひろばまでご連絡ください。

～おやつボランティア～

1月17日(火)13時30分から入山辺公民館調理室  
 にて「ピザ」を作ります。参加希望の方はひろば  
 までお申し込みください。先着8名です。

日	曜日	2月	
		午前	午後
1	水	◎ふれ健	
2	木		健康麻雀
3	金	太極拳	
6	月	卓球	◎折り紙講座
7	火	ヨガ	囲碁/ウォーキング
8	水	ミニキッズ	藁細工
9	木	筆文字	カラオケ
10	金	編み物	◎セラバンド
13	月	卓球	ヨガさくら会
14	火	民踊	囲碁/ウォーキング

お  
願  
い

※電子ピアノの調子が良くありません。寄付してくださる  
 方はご連絡ください。(程度の良いもの)