



密かに各地で広がりをみせている

いきいき 運動+交流=百歳体操

Q1 「いきいき百歳体操」ってなに?

を始めてみませんか?

お手本となるDVDの映像を見ながら行う体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でもできる体操です。地域の公民館等で実施する事により、体力づくり及び地域の交流にもつながります。

Q2 どうやって始めるの?

- ・実施する場所の確保（地域の公民館など）
- ・テレビ、DVDデッキ、人数分のイス、血圧計
- ・連絡係3名ほど



Q3 どんな効果があるの?

- ・全身の筋力が付きます（何歳になっても筋力は向上します）
- ・バランス能力が高まり、転びにくくなります
- ・布団、床からの立ち上がりがラクになります
- ・他にもいいことがたくさんあります

●まずは**出前説明会**で体験してみませんか？
中央市社協までお気軽にご相談ください！



令和4年度は2団体で（乙黒達者会・東花輪第3ことぶきクラブ絆の会）いきいき百歳体操が始まりました。1週間に1度みんなで集まって、楽しく体操しています。

地域でできるレクリエーション講座

健康や長寿の秘訣は地域のみなさんとの交流です。楽しさを通して心を元気にするレクリエーションの実践力を身につけ、健康づくり、仲間づくりに役立ててみませんか？

モルック体験

日時：令和5年6月27日（火）

午後1時30分～3時

講師：（株）山梨福祉総研リハかのん白根
理学療法士 小沢 仁 氏



モルックは、フィンランドからやってきたスポーツだよ！ルールはね、木の棒をピンに向けて投げて倒れたピンの内容によって得点が加算されるの。先に50点ピッタリになるように得点した方が勝ちだよ！地域のみんなでやってみない？楽しいよ～♪

両講座ともに

会場：田富総合会館 2階大ホール

定員：30名

締切り：6月26日（月）

申込み：中央市社会福祉協議会

☎ 274-0294

すぐに実践できる

レクリエーション

日時：令和5年7月4日（火）

午後1時30分～3時

講師：山梨県レクリエーション協会
塩澤 一夫 氏

●社協ではレクリエーション道具の貸し出しを行っています。ご利用の際にはボランティアセンターまでお問い合わせください。

体を動かしたり、簡単な工作でレク道具を作ったり、すぐに実践できるレクリエーションの知恵を学べるんだって。すごいね～！



田富ボランティア てんとう虫会 花壇整備を行いました

4月27日（木）この日は絶好の種まき日和。会員のみなさんがそれぞれ持ち寄った花の苗・種等を花壇にたくさん植えました。新会員さんも加わり「花が咲くのが待ち遠しいね」と、いつものように和気あいあいと楽しく作業しました。



健康まなびや



● 全身がほぐれる!筋トレ体操 ●

全身がほぐれる体操や、道具を使って筋トレもしましょう。

- ・日 時 7月5日(水)
午後2時~3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- ・定 員 20名
- ・持ち物 動きやすい服装、飲み物



● 背骨コンディショニング ●

フェイスタオルとヨガマットを使って背骨の位置を整える体操です。

- ・日 時 7月19日(水)
午後2時~3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- ・定 員 20名
- ・持ち物 フェイスタオル(またはバスマット)
ヨガマット



※中央市在住の65歳以上の方を対象としています。
交通手段のない方は送迎があります。(定員あり)

申し込み開始: 6月6日(火)午前9時~

● 60代からのゆるゆる英会話 ●

ユルユルと和やかに楽しく英語を楽しみましょう! 初心者の方大歓迎!

- ・日 時 7月12日(水)
午後2時~3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- ・定 員 15名
- ・持ち物 筆記用具、老眼鏡



● オーラル(口腔)フレイル予防のポイント ● ~口腔体操~

- ①自身の予防ポイント
- ②災害時に必要な物を学びます。
小冊子やサンプルをプレゼントします。

- ・日 時 7月26日(水)
午後2時~3時30分
- ・場 所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- ・定 員 20名
- ・持ち物 筆記用具、老眼鏡



福祉用具・福祉車両 の貸し出しをしています!



高齢者や身体に障がいのある方の支援や介護者の負担を軽減するため、介護ベッドや車いす、ポータブルトイレ、杖等の福祉用具、車いすでの移動が可能なスロープ付きの軽自動車の貸し出しをしています。

また、利用には条件がありますので、お問合わせの上、申請書を提出してください。

成年後見相談 (要予約)

- ・相談日 6月20日(火) 午後1時~3時
- ・場 所 玉穂総合会館
- ・利用料 無料



結婚相談所6月の相談日 (要予約)



相談日	時 間
6月10日(土)	午前10時~午後3時
6月21日(水)	午後6時~8時

すべての事業の問合せ、予約は下記までご連絡ください。

発行・編集 中央市社会福祉協議会
住 所 中央市下河東620
電 話 055-274-0294
F A X 055-274-0319
メ ー ル borasen@chuo-shakyo.or.jp
ホームページ <http://chuo-shakyo.or.jp/>



豊富ボランティアの会が 本格的に活動を再開しました!

シルクの里デイサービスセンターのボランティア受け入れ開始に伴い、豊富ボランティアの会のみなさんがデイサービスセンター内でのボランティアを再開しました。久しぶりに利用者さんと顔を合わせて活動することができ、みなさん活き活きとされていました。



これからの季節、夏祭りやクリスマス会などイベントが盛りだくさんです。その際はご協力をお願いします。

社協の出張相談窓口開催日 (予約不要)

福祉サービスのことや日常生活に関する困りごとなど、気軽に話せる相談窓口を開設します。

- ・相談日 原則月1回 第4木曜日
午後1時~3時
(祝日の場合は前週の木曜)
- ・場 所 イツモア玉穂店 様
フリースペース
- ・利用料 無料



この広報紙は赤い羽根共同募金により発行されています。