

蓬萊荘だより

平成26年11月号

平成26年11月発行

発行者 老人福祉センター横浜市蓬萊荘

発行責任者 角田 博史

横浜市港南区港南台6-22-38

TEL 045-832-0811

短期講座「よくばり体操教室」



12月10日(水)・24日(水)の13時から「よくばり体操教室」2回コースを開催!

もう年だから、めんどろだから・・・ネガティブな生活を送っていませんか?最近、ポジティブな生活を送ることで、年をとっても体力の維持・向上は、できると言われています。

「よくばり体操教室」では、❤めざそう笑顔で生き生き生活❤をサブテーマに、楽しく体を動かして、おまけに脳の活性化も出来ちゃうんです。

ポジティブな生活への挑戦は「よくばり体操教室」に参加することから始めません。ご参加をお待ちしています。申込方法等は、受付にてご確認ください。



港南台第一小学校来館



10月9日、港南台第一小学校4年生28人が、「総合的な学習の時間」の一環で来館しました。当日は、開講されていたクラブに体験入会し、社交ダンスを一緒に踊ったり(ステップをすぐに覚え、リズム感が素晴らしかったとのこと)、ウクレレの演奏に合わせて歌を唄ったりして、あっという間のひと時でした。クラブの面々は、普段見られないようなはじけた笑顔で、元気ももらったと大喜び。また、遊びに来てほしいな!となごり惜しそうでした。



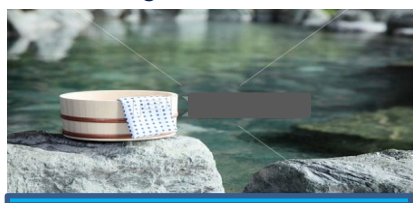
クラブ紹介(自彊術)

表題の文字をお読みになれましたか!「じきょうじゅつ」と読みます。自彊術は大正5年に創案された純日本式の健康体操で、年齢、体力に合わせて少ない回数から始め、少しずつ増やしていけば徐々に体力もつく全身運動です。和気あいあいとした楽しいクラブですので、まずは遊びにいらして下さい。

随時、入会(毎月第1・3金曜)できますので、ご希望の方は受付に声をお掛け下さい。お待ちしております。



浴室利用再開



ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしていましたが、空調更新工事もほぼ終了し、今月5日から男女共お風呂利用が再開いたしますので、今まで同様是非ご利用ください。

蓬萊荘11月の予定



・趣味の教室 日程



日	月	火	水	木	金	土
						1
						おふる休
2	3	4	5	6	7	8
おふる休止 4日まで			おふる再開			
	・折り紙 ・陶芸	・初めての英会話 ・絵手紙	♥高齢者 なんでも相談		・編み物 ・中国語会話	・俳句
9	10	11	12	13	14	15
	・健康 マージャン ・フラダンス		♥健康相談 *第3回健康 生活講座	・水彩画 ・油絵		
16	17	18	19	20	21	22
	・折り紙 ・60歳からの ヨガ ・陶芸	・初めての英会話 ・絵手紙			・編み物 ・中国語会話	・俳句
23/30	24	25	26	27	28	29
	・健康 マージャン ・フラダンス	休館日	♥健康相談	・水彩画 ・油絵		

お知らせ



第3回健康生活講座

「健康生活講座」11月12日(水)12時30分から大広間で仁科先生(蓬萊荘健康相談室看護師)の体のお話があります。今回は、首と肩のこりです。
ツボを知って早目の手当てを心がけましょう。



ツボを押さえて健康管理！！



人差し指の付け根の下から小指の方向に肩に効くツボが並んでいます。この部分を刺激すると首から肩への血流の流れがスムーズになり肩のこりが徐々にほぐれていくのが実感できるはずです。人差し指の方から小指側へ向かってよく押し揉