

# 「通いの場」通信 第9号

「通いの場」とは、コミュニティールーム「はなみずき」とコミュニティースペース「IVY-LABO」が一体となり、健康的で充実した暮らしを提案し、地域での交流の中でその実現を目指す取り組みです。高齢者も大歓迎の世代交流の場として、心身に潤いを与える、様々な企画を開催して参ります。

コミュニティールーム **はなみずき** & コミュニティースペース **IVY-LABO**

## 第4回 歌声 喫茶

はなみずき & IVY-LABO <共催>

**5月13日(土)**

14:00 ~ 15:30

今月の歌：「みかんの花咲く丘」

会場：はなみずき（柏ビレジ商店街）  
 入場料：200円（飲み物付き）  
 ピアノ：新居美穂（KVS 共演ピアニスト）

「通いの場」の活動は、2017年度も続きます。検討中の企画の一部をご案内させていただきますので、実施の際には是非ご参加ください！

お待ちしております

第2回

## 男の料理

教室

6月下旬を予定

前回のご好評に  
 お応えして追加開催！  
 お楽しみに。

予告



電子レンジで「草大福」を作ろう！

## 第1回 和菓子 教室

作った  
お菓子で  
お茶会

2017年**5月18日(木)**

10:00 ~ 12:00

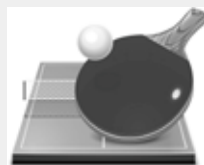
会場：コミュニティールーム はなみずき

講師：白鳥優子

参加費：500円

定員：12名（応募者多数の場合は抽選）

<参加申込み方法> 締切り：5月10日(水)  
 はなみずきに「参加申込書」（裏面）を  
 ご提出（FAX 04-7149-8734 も可）下さい。



## 「ピンポン教室」

5月～6月頃

土曜日の午前中、IVY-LABO が卓球場に変身。家族、友達と楽しい時間を！詳細は後日。

検討中

## オカリナ教室

イタリア語の「小さなガチョウ（oca: ガチョウ rina: 小さい）」に由来の愛らしい楽器、どんな音が奏でられるか、楽しみですね。



## ワイワイフェスタ 2017

2017年**5月27日(土)**

12:00 スタート / 柏ビレジ商店街

主催：柏ビレジ・イベントサークル



アイビリンを探せ&お菓子のつかみ取り

ハワイアン&カントリーウェスタン

はなみずき：04-7149-8734 <照会先> IVY-LABO：04-7106-5117

はなみずき、IVY-LABO は、月、火、水、金、土曜日の 11:00 ~ 16:00 にオープンしています

# 「ロコモ予防」体操教室

はなみずき & IVY-LABO <共催>

昨年度、柏市主催で実施された「ロコモ予防体操」が3月で終了しましたが、参加者の有志を中心に継続の話が持ち上がり、「通いの場」企画として定期的に開催することが決定しました。

定員20名に対し34名の応募があり、参加者は抽選で決定し、ハズレの方は「キャンセル待ち」として登録をいただき、定員に欠席者が出た場合に順次参加頂けるよう考えております。

ご希望の皆様全員のご期待にそえず、本当に申し訳なく思っております。

第1回は4月19日に開催、今後は、毎月の第1、第3水曜日に、柏ビレジ近隣センターで開催されます。

4/19 写真

はじめよう!!  
「健康づくり」  
「元気な毎日」

## ポールウォーキング 自主練習会



従来からの自主練習会メンバーに、3月9日に開催された「ポールウォーキング教室」参加メンバーを加え、「通いの場」企画のひとつとして継続することとなりました。練習は月1回（原則、火曜日の午後）、今月は4月18日に自治会館を会場に6名の参加で開催されました。準備運動、身体の使い方の練習、屋外歩行（階段、坂道）練習で、和気藹々の内にあっという間に終了。

少しずつ仲間を増やしていきたいと思っておりますので、ご興味のある方、ご連絡ください。

連絡先：古田島 04-7131-8599

### 《フレイル予防・健康づくり出前講座》



柏市役所から講師を派遣していただき開催する「出前講座」、専門家の指導で内容充実、今年度も申請中です。

昨年度は、①「栄養とからだの健康チェック」（15名参加）

②「体操やレクリエーションで楽しく介護予防」（23名参加）

③「関節を動かして元気に体操」（22名参加）を実施しました。

決定次第ご案内しますので、こぞってご参加ください！！

第1回「和菓子」教室 参加申込書

申込日： \_\_\_\_\_

氏名： \_\_\_\_\_

住所： \_\_\_\_\_

（ 第 支部、 街区 番 ）

電話： \_\_\_\_\_ （ 自宅・携帯 ）

メールアドレス： \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_