

「通いの場」は、コミュニティルーム「はなみずき」と、NPO法人「ビレジサポート」が運営するコミュニティスペース「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。



コミュニティルーム
はなみずき



コミュニティスペース
IVY-LABO



第13回 和菓子教室



栗入り あん抹茶ロール

日時：11月11日（土）14:00～16:30

会場：はなみずき 講師：白鳥優子氏

参加費：1,000円

定員：10名（応募多数の場合は抽選）

参加申込：締切 11月6日（月）

「参加申込書」（裏面）をはなみずきに提出して下さい。
（FAX：04-7149-8734 も可）

当日の持ち物：エプロン、バングナ、手拭き、マスク、
参加費、お持ち帰り用のタッパーもお忘れなく。

健康体操のお勧め

IVY-LABOでは毎週1回、健康体操を開催しています。金子南代先生による「ロコモ予防体操」（隔週水曜、9時～11時、前半・後半各50分の2部制）と、本位傳悟先生の「ほんいでん健康体操（隔週月曜、9時～11時、前半・後半各50分の2部制）」です。



両教室とも人気講座で、毎回参加者は生き生きと身体を伸ばして健康体操に取り組んでいます。

あなたも参加しませんか？



サイドビジネス

チャレンジプログラム 2023

進行レポート 通いの場10周年特別企画「サイドビジネス チャレンジプログラム 2023」は、8月19日のキックオフに続き、9月2日に相互理解セッションが行われました。参加者の自己紹介に続いて小グループに分かれ、夫々の自己PRや思いを語り合いました

3回目の9月23日はアイデア創出セッションに進み、各自がやりたいと考える事業のアイデアを持ち寄り、事業創出に向けてのチーム作りを行いました。

10月からいよいよ事業創発セッションに入ります。



はなみずきで
Trick or Treat !



¥350

ハロウィーン ケーキセット

かぼちゃタルト+コーヒーor紅茶

提供期間：10/2（月）～10/31（火）

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。

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

※「通いの場」の活動は、「かしわフレイル予防ポイント」の対象です。カードの作成ははなみずきで。

「通いの場」活動レポート

トーク「後期高齢山歩きのススメ」 9月9日（土）

コミュニティルーム「はなみずき」で9/4～9/16に開催された白鳥貞夫氏の「ビッグサイズ写真展 後期高齢山歩き」に併せて、同氏によるトークが9月9日午後に行われました。

還暦になって山歩きを始めた講師が、身体機能や筋力が低下した高齢者が安全に山を楽しむノウハウを実体験に基づいて語り、1日の行動時間を5時間、上り下りの累積標高を1200m程度に抑えても、日本の3千m級の山やヒマラヤのトレッキングも可能と、150枚のスライドを駆使して説明しました。



「ファミリークリスマス 2023」 予告（詳細は追ってご案内します）

Family

会場：アイビーモール/はなみずき/IVY-LABO

Christmas 2023 12/16（土）12:30～

主催：柏ビレジ・イベントサークル 後援：柏ビレジ自治会
イベントを裏方でサポートいただける方募集中！ IVY-LABO受付にお申し出ください！



11月11日「和菓子教室」参加申込書

申込締切：11月6日（月）

氏名： _____ 申込日： ____ / ____
住所： _____ 第 ____ 支部 ____ 街区 ____ 番)
電話： _____ メール： _____

この「申込書」を「はなみずき」にご提出ください。FAX 04-7149-8734 もご利用いただけます。