

「通いの場」通信 第3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6回楽しいワイン会 ワイン持ち寄り試飲会

2016年**11**月**5**日(土)

17:30 ~ 20:30

会場：はなみずき & IVY-LABO

入場料：700円(手作りおつまみ付き)

講師：キッコーマンアカデミー担当講師

「ワインについての楽しいお話し」

※ご自慢のワインを、お一人様1本持参ください

<主催> はなみずき

栄養とからだの**健康**チェック (講義)

はなみずき & IVY-LABO <共催>

2016年**11**月**9**日(水)

9:00 ~ 11:00

場所：IVY-LABO

参加費：無料(事前申込不要)



東京大学開発(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢准教授 監修)のプログラムで、楽しく「健康チェック」!! 栄養(食とお口)、運動、社会生活など、あなたの健康に大切なことが分かります。

東京大学高齢社会総合研究機構の「目標」(同機構、HPより)

健康自立期間を最長に、要介護期間を最小にし、
住み慣れた地域社会で生き活きと人生をまっとう出来ること。

その為には、高齢者を収容する施設をつくることよりも、
地域社会での交流と活動を活性化し、社会参加の機会や
健康作りづくり・一次予防の活動を増やすこと。

豊かな交流や活動の場を備え、心と身体が弱っても、
地域社会で参加し続けられるような地域社会の生活環境を整えること。

歌声 喫茶

第2回



第1回(8月27日)の様子

はなみずき & IVY-LABO <共催>

2016年**11**月**14**日(月)

14:00 ~ 15:30

会場：はなみずき(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)

今月の歌：「高原列車は行く」

作詞は柏ビレジに所縁の「丘灯至夫氏」、
どんなエピソードがあるのでしょうか?!

予告 「関節を動かして元気に体操」(実技)

2016年**12**月**7**日(水)

理学療養士や作業療養士によるストレッチ、
ロコモ予防などの運動講座です。

はなみずき & IVY-LABO <共催>

2016 柏ビレジ ファミリークリスマス Family Christmas in Village



12月3日(土)

詳しい内容は11月の回覧で。
新企画も一杯です。お楽しみに!!



主催：柏ビレジ・イベントサークル / 後援：柏ビレジ自治会

「はなみずき」「ビレジサポート」も参加します。

KVS (柏ビレジシガーズ) はなみずき アフタヌーンコンサート VI 2016年10月1日(土)



恒例となりました「KVS はなみずきアフタヌーンコンサート」も6回目を数え、今回も満員のお客様をお迎えし賑やかに開催されました。時代を代表する名曲を並べたプログラムは、皆様の思い出と共に、心地良い時間を紡ぎ心に残るコンサートとなりました。KVSの歌声、次の出演は12月3日のファミリークリスマスです。

参加してみませんか？！

ポールウォーキング 「自主練習会」

毎月 第3木曜日
10:00 ~ 11:30
会場：IVY-LABO

初心者歓迎！！

2年前から
仲間同士で
楽しんでます。



連絡先：古田島 04-7131-8599



「体操やレクリエーションで楽しく介護予防」 教室

2016年10月5日(水) 会場：IVY-LABO

「通いの場」の初めての「体操教室」、参加者があるか？の不安も23名の参加で一気に解消！ 柏市から派遣の講師の先生の楽しい、優しいご指導が始まると、すぐに盛り上がりあつという間の1時間余りでした。身体にも良い刺激となりましたが、参加者の皆さん方の気持ちが一つになった心地良い時間でもありました。



- ★リラックス効果で
ストレス解消
- ★脳の老化防止

あなたも「大人の塗り絵」に
チャレンジしてみませんか？

「大人の塗り絵」

毎月 第1水曜日
11:00 ~ 15:00
場所：はなみずき



はなみずきご来店の際、自由に「塗り絵」を楽しんで頂いても結構です。「塗り絵」の用紙と、色鉛筆はご用意してあります。お気軽に、お声をお掛け下さい。