

「通いの場」通信 第8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



第3回 (2017年2月18日)

2017年 **5**月**13**日(土)

14:00 ~ 15:30 はなみずき & IVY-LABO <共催>

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)

今月の歌：「みかんの花咲く丘」

(作詞：加藤省吾 作曲：海沼実)

予告



今回も企画満載、昨年好評の「ハワイアン」も参加。はなみずき、ビレジサポート (IVY-LABO) も運営スタッフとして参加します。



2017年 **5**月**27**日(土)

主催：柏ビレジ・イベントサークル

検討中

「ピンポン教室」

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、お楽しみに！

毎月2回、第1, 3水曜日に開催 「ロコモ予防」体操教室

はなみずき & IVY-LABO <共催>

2017年 **4**月**19**日(水)

10:00 ~ 11:45

1回目
スタート!!



運動器 (骨・関節・筋肉) の衰えは、要介護リスクを高めます。ロコモティブシンドローム (運動器症候群) の予防を目的とした体操教室に参加しませんか？

募集

毎月第1, 第3水曜日に、
継続して参加出来る方！

会場：柏ビレジ近隣センター A 会議室

講師：金子南代先生

参加費用：1回 500円 (参加時のみ)

定員：20名 (応募者多数の場合は抽選)

*運動しやすい靴、服装でご参加ください。持物は水分補給用の飲み物、タオルなどの敷物。

尚、教室としては「傷害保険」を付保しませんので、自己責任での対処をお願いいたします。

<参加申込み方法>

IVY-LABO 受付に「参加申込書」(裏面)を提出 (FAX 04-7106-5117 でも可)

締切り：4月5日(水)

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

■「ポールウォーキング」体験教室

2017.3.9（木） 於：IVY-LABO & 近隣公園

最近ポールを持って歩いている人を見かけますね。興味を引かれ、柏の葉キャンパスポールウォーキングクラブ（KPC）にお願いをして、ポールウォーキング教室を開催したところ、予想を超える18名もの参加者がありました。KPC 武田ヘッドコーチ・2名のアシスタントの方々から、1時間の座学に続き、近隣公園での体力測定・実地歩行訓練など熱心な指導を受け、ポールを持って歩くことがいかに健康作りに役にたつかを実感しました。いつも歩いているのとは違って、背筋を伸ばし、肩甲骨のしわを意識しながら、前を見て、腕を伸ばして、少し大股に歩く。バランスよく、格好良く歩くことの面白さ、難しさを感じる半日、天気にも恵まれ気持ちが良かったですね。



「ロコモ予防」体操教室の運営方法

会場の関係で参加人数を最大でも20名に限らざるを得ない状況です。毎回の参加者を可能な限り多く確保するため、以下の方法での運営を予定しています。

- ①応募者が20名に満たない場合は、スタート後も募集を継続、早期の定員確保を目指します。
- ②応募者が定員20名を越える場合は、抽選で「定員メンバー」を選定、残りの方を「キャンセル待ちメンバー」（抽選で順番を決めます）として登録します。
- ③毎回の参加メンバーは、「定員メンバー」を優先とし、「定員メンバー」に欠席者が出た場合には、「キャンセル待ちメンバー」から登録順で参加いただきます。
- ④毎回の教室終了時に「定員メンバー」は次回出欠を申告（欠席の方には電話確認）、次回欠席者が確定後に、「キャンセル待ちメンバー」に順次電話で確認いたします（不在の場合はパスします）。
- ⑤「キャンセル待ちメンバー」への連絡は、前回参加者の次の方から行います。

「ロコモ予防」体操教室 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： _____ @ _____