

コミュニティカフェふれあいの居場所「みんなんち」 9月号第88号

みんなんち日記

千葉県松戸市

金ヶ作99-6

電話 047-710-7450

認定NPO法人たすけあいの会ふれあいネットまつど

ハーブコンサートを開催

8月26日(月) 邊見美帆子さんのハーブコンサートには50名の方の参加があり、2メートル大のグランドハープで♪引潮♪♪花のワルツ♪などの生演奏を楽しみました。第2部では藤田純子さんによる「ふくろうのオカリナ(蜂飼耳・作/竹上妙・絵)」の読み語りがあり、ハーブ・オカリナ・パイオリンとの合奏も。子どもさんの参加もあり素晴らしい夏休みの思い出になりました。



読み語りに合わせて演奏する邊見さん(ハーブ)、奥井さん(パイオリン)、中泉さん(オカリナ)



8月生まれの皆さん

おめでとうございます。

コンサートの後に8月生まれの誕生日会を行い、演者の皆さんと一緒にコンサートの話に盛り上がりました。

講座の紹介

「世界のお茶を楽しむ会 & がんばる〜ん体操」



世界のお茶を楽しむ会

世界のお茶を味わうとともにお茶にまつわる話題・知識を深めます。先生の友山先生、お茶ソムリエで、お茶を通じての交流の大切さを教えてくださいます。がんばる〜ん体操で軽く動いた後にちょうど良いですよ。



空気を入れる量を変えることで個々にあった体操の強度を選ぶことができます。

がんばる〜ん体操

は高齢者の介護予防や体力・運動機能の向上を目的にグループで参加者の皆さんと一緒に楽しく椅子に座りながら運動を中心におこなう体操で、空気の出し入れが簡単に行える直径25cm前後の発泡ゴム製ボールを使って行います。

がんばる〜ん体操の最大の特徴は『簡単・楽しい』ことです。体操の内容や動きを楽しみさを中心構成し、『しんどくない・楽にできる・失敗するけどおもしろい』と感じてもらえるプログラムにしている点です。

【DATA】

日時：第4火曜日 13時半～15時半
(祝日などで変更の場合もあります)

参加費：500円

必要なモノ：特になし

9月24日(火)はインドネシアのロセラティーです。

9月みんなんちの予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 11:00 音楽サークル	5 健康麻雀	6 10:30 歌声喫茶 13:30 まつど暮らしの保健室 (転倒予防体操)	7
8	9 お誕生日会	10 10:00 折紙講座	11	12 健康麻雀	13 13:30 まつど暮らしの保健室 (介護相談)	14
15	16	17 10:00 手芸教室	18 10:00 石井先生の 元気教室	19 健康麻雀	20 まつど暮らしの保健室 11:30 管理栄養士みななの ズボラクッキング! 13:30 認知症の方に 優しいグループホームを知ろう	21
22	23	24 13:30 世界のお茶を楽し む会&がんばる〜ん体操	25 13:00 映画鑑賞	26 健康麻雀	27	28
29	30	※カフェスペースは平日 10時～16時でご利用いただけます。				

9月の「みんなんち」の講座・イベント情報

折紙教室 講師:青木 余治 先生 日時:9月10日(火) 10時～12時 参加費:500円 次回日程:10月8日(火)	手芸教室 講師:麻生 康子 先生 日時:9月17日(火) 10時～12時 参加費:500円 次回日程:10月15日(火)	世界のお茶を楽しむ会(ロセラティーン インドネシア)&がんばる〜ん体操 講師:友山 邦雄 先生 日時:9月24日(火) 13時半～15時 参加費:500円 次回日程:10月29日(火)
石井先生の元気教室 日時:9月18日(水) 10時～12時 参加費:300円 次回日程:10月16日(水)	健康麻雀くらぶ 日時:毎週木曜日 10時～12時/13時～15時 参加費:500円(半日300円)	歌声喫茶 講師:稲葉 いつ子先生 日時:9月6日(金) 10時半～12時 参加費:300円 次回日程:10月4日(金)
映画鑑賞 瀬戸内少年野球団(夏目雅子さん主演他) 映画のあとにお茶を飲みながらお話ししましょう 日時:9月25日(水) 13時～16時 参加費:300円 次回日程:10月23日(水)	オカリナ音楽サークル 日時:9月4日(水) 11時～13時 参加費:300円 次回日程:10月2日(水)	
みんなんち講座のお約束 ①材料やお席の関係がありますので予約制となります。電話にて予約申し込み下さい。 ②講座によっては材料費がかかりますので、別途お支払い下さい。		

〒270-2251 松戸市金ケ作 99-6
 電話 047-710-7450 FAX047-710-5940

講座(イベント)送迎について

「みんなんち」では、火曜日の講座(+歌声喫茶)に参加される方には「北小金駅南口ロータリー」「常盤平駅北口」から送迎を行っております。送迎時間については講座ごとに異なりますので、ご利用の方は1週間前までにご連絡ください。詳しくはみんなんちにお問合せ下さい(※途中乗降は出来ませんのでご了承ください。オカリナサークル・石井先生の元気教室・暮らしの保健室・映画鑑賞・健康麻雀は送迎対象外となります)

