

## 笑いヨガ

「笑いヨガってなんだ?」「面白くもないのに笑えないよ」と思っている方、意外と皆で笑うと**楽しくなっちゃう**んです。ついでに**体にも良い**ので一石二鳥。「**昆布笑い**」「**静電気笑い**」など謎の笑いで盛り上がります。ぜひ、この機会に試してみませんか? **体もぼかぼか、心もぼかぼか**になりますよ♪

1/26(水) 10:30~ 1階ホール

\*持ち物、参加費不要です。  
30分程度で終わりますので、  
お気軽にお越しください。



## ヨーガ

ゆったりとした動きと深い呼吸で、新陳代謝を高めるとともにリラックス効果が得られます。心と体の最適なバランスを保ちながら健康な美しさを手に入れましょう。

ヨガと聞くとなんだか難しいイメージを持たれるかもしれませんが、皆さんの心と体の調子にあわせて無理なく進めてくれます。体の硬い方、はじめての方にもお勧めです。

1月 17日(月)  
1月 24日(月)  
1月 31日(月)

※1/3、1/10はお休みです



## リラックスエクササイズ

関節を柔らかくすると共に、筋肉を伸ばすことを目的とし年齢を感じさせない体をつくっていきます。

日時: 1月 5日(水) 10:00~11:00  
1月 12日(水) 10:00~11:00  
1月 19日(水) 10:00~11:00

場所: 1階 多目的ホール  
※参加は無料です。

上履きをご持参下さい。  
動きやすい格好でお越し下さい。



## 暮らしの書道

豊かな教養と知性を感じさせる美しい筆文字は、一生の財産。暮らしと心を豊かに変える「書」にあなたも打ち込んでみませんか。墨の香りが癒しの時間をもたらします。

日時: 当面お休みになります。

場所: 1階 多目的ホール

講師: 西村 智恵子さん

持ち物: 筆(大筆または中筆)、墨汁

半紙、すずり、雑巾、新聞紙

筆ペン

参加費: 無料です



## 麻雀クラブ

麻雀ブーム到来! 麻雀好きから初心者まで月に1回麻雀を楽しんでいます。「麻雀好きだけど面子がそろわない」「覚えたいけど機会がない」という方、一緒に楽しみましょう。

1/28(金) 9:30 過ぎ頃から



## 囲碁・将棋

将棋を指す利用者が大勢いて、毎日対局を楽しんでいます。囲碁をやる人も少しずつ増えています。対局相手をお探しの人、お気軽に1Fホール(毎朝9:00~10:00)のをぞいてみてください。



## 中国語

語学に触れてみませんか? 初心者からでも大丈夫。先生が丁寧に優しく教えてくれますよ★一緒に学びましょう。※1/4は休講  
時間: 毎週火曜日 10:00~10:45  
場所: みどりの2階会議室

## \* ボランティア募集! \*

活動センターでは利用者と一緒に過ごして下さる方を募集しています。手工芸・庭仕事・影絵・体操・イベント・おしゃべりなどなどお得意なことがある方はいろいろと教えていただくと助かります。施設で働いた経験はいりません。

お問い合わせはお気軽にどうぞ。

029-836-7200 (9:00~17:00)

## <1月カルチャー講座のお知らせ>

地域活動支援センターでは、地域交流促進の1つとして、毎月講師の方をお招きして、カルチャー講座を行っています。どなたでもご参加いただけます。

月	火	水	木	金	土
3 閉所日	4	5 エクササイズ	6	7	8 閉所日
10 閉所日	11 中国語	12親子ヨガ エクササイズ	13	14	15 閉所日
17 ヨーガ	18 中国語	19 エクササイズ	20	21	22 閉所日
24 ヨーガ	25 中国語	26親子ヨガ 笑いヨガ	27	28 麻雀クラブ	29 閉所日
31 ヨーガ					

\***ヨーガ**: 毎週月曜日 (13:15~14:00)

受講料 500円 持ち物: ヨガマット/タオルなど下に敷けるもの

\***笑いヨガ**: 1/26(水) 10:30~11:00 参加費: 無料

\***親子ヨーガ**: 隔週水曜日 (9:30~10:30)

※小さなお子様がいたら外出もままならないママさん  
お子様と一緒に楽しんじゃいましょう

受講料 500円 持ち物: ヨガマット/タオルなど下に敷くもの

講師: ヨーガ・笑いヨガ・親子ヨガともに 猪野瀬純子さん

\***中国語**: 毎週火曜日 (10:00~10:45)

受講料 500円 持ち物: 筆記用具 ノート 講師: 齋藤友香さん

\***リラックスエクササイズ**: 水曜日(10:00~11:00) 参加費: 無料

※主にイスに座ってエクササイズを行います。動きやすい服装でお越し下さい。

◎各講座とも特に予約はいりませんので、お気軽にお越しください。

# 活動センターだより

2022年 1月



皆様、2021年も大変お世話になりました。2022年もどうぞよろしくお願ひ致します。

さて1月のカルチャー講座ですが、お休みの日がございます。詳細は裏面をご確認ください。コロナウイルス感染症の状況によっては、事前の連絡なくカルチャー講座がお休みになることもございます。皆さま、ご理解、ご協力の程、よろしくお願ひ致します。施設を訪れる際には手指のアルコール消毒、検温、マスクの着用も併せて、よろしくお願ひ致します。

社会福祉法人 創志会

つくばライフサポートセンターみどりの 地域活動支援センター

TEL:029-836-7200 FAX: 029-836-7204

〒305-0881 つくば市みどりの1-32-9