

活動センターだより

2022年11月号



11月のカルチャー講座は予定表の通りになります。お休みの講座がありますので、右ページのお知らせをご覧ください。

コロナウイルス感染症の状況により、事前のお知らせが間に合わずカルチャー講座がお休みになることもございます。あらかじめご了承ください。

また施設を訪れる際には風邪症状がないことを御確認の上、手指のアルコール消毒、検温、マスクの着用も併せて、感染症対策をよろしくお願い致します。

11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、地域の方々との交流の場として、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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2 エクササイズ	3 麻雀 PM 閉所	4	5 閉所日
7 ヨーガ	8	9 エクササイズ 親子ヨガ	10 中国語	11	12 閉所日
14 ヨーガ	15	16 エクササイズ	17 中国語	18	19 閉所日
21 ヨーガ	22	23 エクササイズ PM 閉所	24	25	26 閉所日
28 ヨーガ	29	30			

お問い合わせ先 〒305-0881 つくば市みどりの1-32-9
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

ホームページ：<https://www.sousikai.jp/>

☆最新情報はHPのニュースからご覧頂けます。

ヨーガ

身体を動かす

毎週月曜日（13：15～14：00）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ています。体の硬い方、初めての方にもお勧めです。

◎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

11月の予定日：7日、14日、21日、28日



笑いヨガ



第4水曜日（10：30～11：00）「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？体もぽかぽか、心もぽかぽかになりますよ♪。持ち物不要！30 分程度で終わりますので、お気軽にお越し下さい。今月はお休みになります。

リラックスエクササイズ



水曜日（10：00～11：00）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。動きやすい服装でお越し下さい。11月の予定日：2日、9日、16日、23日（30日はお休みです。）

親子ヨーガ

第2・第4水曜日（9：30～10：30）小さなお子様がいると外出もままならないママさん・お子様も一緒に楽しめるヨーガになっております。

◎受講料 500 円 持ち物：ヨガマット／タオルなど下に敷くもの

11月の予定日：9日（23日はお休みです。）



中国語

知性を磨く

毎週木曜日（13：00～13：45）

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。今月から木曜日午後に変更致します。

◎受講料：500 円 持ち物：筆記用具・ノート 場所：みどりの2 階会議室

11月の予定日：10日、17日（3日・24日はお休みです）



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。11月の予定日：3日

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。対局相手をお探しの方、9時から10時頃お気軽に1F ホールをのぞいてみて下さい。

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。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 ※当面お休みになります。

講師紹介

ヨーガ・笑いヨガ・親子ヨーガ：猪野瀬純子さん 中国語：齋藤友香さん

暮らしの書道：西村智恵子さん



お車でお越しの方へ

駐車場に限りがある為、お車でお越しの際にはお電話にてお問合せ下さい。