

元気に長生きするために活動、
元気に活躍、
「元活」を実践しよう！

我が事
の
仕組
地組
域み
のづくり
ごと

プログラム

平成三〇年 湖西市文化の香るまちづくり補助金事業

自分のため、自分が寄り添う人のために、
「一緒に笑う」「一緒に解決する」知識や技術を習得して、生活に役立てよう！

【日時】：2018年5月11日～7月20日の毎週金曜日

【会場】：湖西市内各所

【対象】：シニア層の方・シニア層に寄り添うご家族やボランティア、福祉や医療の従事者
◆各講座／10～15人まで

【参加費】：1回500円（お茶代・保険代を含む）

【※申し込み・問い合わせ】NPO法人コラボりん湖西

TEL:070-6580-3292(平日9:00-17:00/土日祝休み)

SMS(ショートメール:電話番号でメールを送るサービス)でご連絡ください。

5月11・18・25日・6月1・8・15・22・29 日・7月20日(金) 13:30-14:15



元気を届ける体操「フタトレ☆」「ツボトレ☆」

～あなたらしい生活をサポート～

体操のテーマは「フタ」と「ツボ」です。身体から力が抜け出さないために身体の「フタ」をしめる体操。足の衰え・姿勢不良・誤嚥・尿もれにお悩みの方。また、心身を活発へと導く「ツボ」を刺激する健康法を紹介。



講師：鍼灸マッサージ師・介護予防運動指導員 鈴木たかあき
服装：運動のできる服装 散歩のできる靴
持ち物：タオル
事業者・団体名：まるすず鍼灸接骨院・まるすず訪問マッサージ院 ブログ <http://www.marusuzu.jp>

5月18日(金) 10:00-11:30

7月13日(金) 19:00~20:30

初めての相続

誰もがいつかは経験する「相続」。知ってはいるがその時、実際に何をしたら良いのか？「初めての相続」と題し相続の基本、流れなどを学びます。

講師：行政書士菅沼法務事務所 菅沼祐二(特定非営利活動法人コラボりん湖西理事)
持ち物：筆記用具
事業者・団体名：特定非営利活動法人 コラボりん湖西

5月25日(金) 10:00-11:30

目指せ美魔女！美・健康ウォーキング教室

美しいウォーキングは健康的でアンチエイジング効果があります。毎月2回開催中のゆくりなウォーキング教室のプログラムの一部を体験できます。専門的・柴田メソッドで正しく、美しい歩き方を学べます。



講師：柴田泰志(理学療法士・鍼灸師・ゆくりなトレーナー)
服装：運動できる服装、運動靴
持ち物：タオル、水分補給できるドリンク
事業者・団体名：ソフトトレーニングスタジオ ゆくりな
会場：ソフトトレーニングスタジオ ゆくりな 湖西市新居町666-1

6月1日(金) 10:00-11:00

ココロとカラダをリフレッシュ！お絵かき教室 ～クレヨン編～

子供のころ親しんだクレヨン。手が汚れる。うまく描けない。使い方がわからない。さまざまな不安を解消して、たのしいクレヨンの使いかたをいっしょに楽しみます！描くことでココロとカラダがリフレッシュできます。

講師：画家 ヤマモリコウジ 服装：よごれてもいい服装 持ち物なし
事業者・団体名：M.K.Yアート倶楽部

7月6日(金) 10:00-11:00

「元活」(元気に活躍、元気に活動する)のためのお片づけ

人生の後半に向けて、「今」を心地よく過ごすためには、片づけがおすすめです。片づけをスタートすることで、いいことがいくつもあります。それについてお話します。

講師：武田美穂子 持ち物：筆記用具
事業者・団体名：子育て応援隊ふるりーる

5月25日以外の会場は

谷上公園の隣のオレンジの建物 アルカミーノ2階 福祉イノベーション Do-zo 事務所
静岡県湖西市鷺津3387 電話 070-6580-3292