



元気に活動、

元気に活躍、「元活」を実践しよう！

回覧

◇厚生労働省平成三〇年度地域の健康増進活動支援事業
「つながりを元気に変える健康モデル事業」



- 事業期間：2018年6月～2019年2月
- 開催場所：湖西市内
- 対象：全ての世代の人
- 参加費：無料 ※一部、材料費は実費となります。



■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。

今までの出会いや経験を紡いで
元気に暮らすためのチカラに！
どのプログラムも
1回だけの参加も
連続参加もOK☆参加費無料！

浜名湖・東三河地域福祉研究会

浜名湖周辺と東三河の地域福祉、地域医療を活性していくことを目的とした情報交換と交流会を開催します。

9月25日(火) 19:00~21:00

湖西市商工会 2階会議室

湖西市鷺津332-8

福祉や医療に関わる専門職の方、行政・関心のある方どうぞ！

薬の飲み方・管理の仕方

わかりにくい薬の飲み方や管理の仕方について座談会方式で学びます。

10月4日・11月1日(木) 13:30~14:15

未来屋さん(新居高校北側の洋菓子屋さん)

湖西市新居町内山2007-16

講師は新居町のひまわり薬局の薬剤師木下次郎さんです。

青空学級運動会に参加してみよう ～親子で元気になるよ～

子どもたちとママで楽しむ運動会です！

10月17日(水) 10:00~11:00

湖西市新居体育館にて

湖西市新居町浜名522-1

0~3才の子どもとママやおばあちゃんが毎月2回みんなで遊んだり、情報交換する子育てサークル風の活動です。

自分を輝かせるコミュニケーション

コミュニケーションが苦手な方はとても多いです。しかし、伝え方を知ると、今までとは違った関係性が生まれるだけでなくや会議などの進め方も円滑になります。自分も周りも輝かせるコミュニケーションのコツをお伝えします。

9月21日・10月19日(金) 10:00~11:00

アルカミーノ2階 どうぞ事務所にて

湖西市鷺津3387

講師は静岡文化芸術大学非常勤講師プレゼンテーション技法担当の神谷尚世さん。

元気を届ける体操「フタトレ★ツボトレ☆」

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。

9月14日・28日・10月12日・26日(金)

13:30~14:15 アルカミーノ2階

どうぞ事務所にて 湖西市鷺津3387

運動のできる服装 タオル持参で

講師は鍼灸マッサージ師・介護予防運動指導員の鈴木たかあきさんです。

ペタペタあそび

家でなかなかできない墨や手形であそぶとワクワクするよ☆

9月21日・10月19日・11月16日

12月21日(金) 9:45~10:30

アルカミーノ2階 どうぞ事務所にて

湖西市鷺津3387

1~3才の親子、家族が参加できます。

ふるり~るの防災講座

自分と家族を守るために、防災に取り組む自助努力が必要です！災害時に対する備えや、対応と一緒に学びましょう。パッキングの体験もします！

9月28日(金) 10:00~11:30

アルカミーノ2階 どうぞ事務所にて

湖西市鷺津3387

講師は子育て応援隊ふるり~るさんです。どなたでも参加できます。