

はばたき



センター事業が本格的にスタートしていきます

新緑が映える過ごしやすい季節となりました。みなさん、お変わりなくお過ごしでしょうか？4月は新たな年度の始まりで、慌ただしさと緊張感の中過ぎ去り、今は少し慣れて落ち着いてきたころではないでしょうか？

さて、センターでは、既に始まっています体操教室・コグニサイズ教室・デイサービスに加え、5月から自主活動学級、学習支援教室も始まり、センター事業が本格的にスタートします。もっと皆さんが気軽に来館いただけるセンターとなるよう心がけていきますので、是非センターを利用してみてください。お待ちしております。

5月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 フィットネス・フラ	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 デイサービス 囲碁	8	9 フィットネス・フラ	10 太極拳教室 囲碁	11
12	13 コグニサイズ	14 囲碁 コーラス	15	16 フィットネス・フラ	17 太極拳教室 囲碁	18
19	20 コグニサイズ 中学生自主活	21 デイサービス 囲碁 学習支援教室	22	23 フィットネス・フラ 学習支援教室	24 太極拳教室 囲碁 のびよう会	25
26	27 コグニサイズ	28 囲碁 学習支援教室 コーラス	29	30 フィットネス・フラ 学習支援教室 はばたき学級	31 太極拳教室 囲碁	

【自主活動学級】

甲良西小学校の子どもたちを対象にした、年間を通した活動です。仲間とのつながりを深め、人権意識を高めることを目的として、工作活動や学習、運動遊びなどを行っています。

つくし学級：1・2年生対象

はばたき学級：3・4年生対象

のびよう会：5・6年生対象

【学習支援教室】

甲良中学校1～3年生（甲良西小学区在住生徒）を対象とした、進路実現のための力をつける学習教室です。

各種教室のご案内

フィットネス・フラ

- [日 時] 毎週木曜日 10:15~11:45
[講 師] AFAA 認定 藤本 朋子 先生
[参加費] 300 円/回 (町内在住の方)
600 円/回 (町外在住の方)

しなやかで優雅なフラダンスは運動量が多くシェイプアップ効果も期待できます！気軽に見学に来てください。



太極拳

- [日 時] 毎週金曜日 10:00~11:30
[講 師] 日本武術太極拳連盟 北川 はつ江 先生
[参加費] 300 円/回 (町内在住の方)
600 円/回 (町外在住の方)

ゆったりと円を描くような動きが中心で運動が苦手な方でも大丈夫です。介護予防や生活習慣病の予防にも最適です！



デイサービス

- [日 時] 第1・3火曜日 10:00~14:30
[参加費] 150 円/回

高齢者の創作・軽作業、日常生活訓練やレクリエーション等を行い、自立を助長し生きがいを高め、介護予防を図るため、月2回のデイサービスを実施しています。



コグニサイズ教室

- [日 時] 毎週月曜日 10:00~11:30
[参加費] 300 円/回

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニション課題と、身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させ、認知症を予防することが期待できます。



発行/呉竹地域総合センター 『はばたきの館』
〒522-0241 滋賀県犬上郡甲良町大字呉竹168番地
TEL.0749-25-1736 (FAX.25-2044)

