

ボランティアだより

第 120 号

令和 8 年 6 月 発行



●地域で楽しむ！笑顔が広がるレク講座●

健康長寿の秘訣は地域の方との交流です。楽しみながら心を元気にするレクリエーションの実践力を身につけ、健康づくり・仲間づくりに役立ててみませんか？

項目	詳細
日程 (全2回)	①7月10日(金) ②7月24日(金) ※詳細は下記の通り
定員	20名
場所	玉穂総合会館 多目的ホール 1
持ち物	上履き、動きやすい服装
講師	山梨県レクリエーション協会指導者 塩澤一夫 氏 川住文子 氏

①7月10日(金) 午後1時30分～3時30分

『心がほぐれる！ひきつけるコツ』

初対面の緊張を解きほぐし、参加者が「おもしろそう！」と夢中になる雰囲気づくりの工夫を学びます。



②7月24日(金) 午後1時30分～3時30分

『あせらず安心！その場に合わせたレクの進め方』

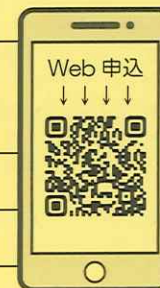
いろいろなレクリエーションを体験しながら、その場の状況に合わせた進め方や、飽きさせない流れの作り方を学びます。



スマホ支援員養成講座

テキストを使用し、スマートフォンを活用する“知識”や“技術”を楽しく学びます。また、サポーターとして人に教えられる技術を取得できます。ぜひご参加ください！

項目	詳細
定員	12名(先着)
日程 (全6回)	①7月14日 ②7月21日 ③7月28日 ④8月4日 ⑤8月18日 ⑥8月25日
時間	午後1時30分～3時30分
場所	玉穂総合会館 多目的室 1-5
持ち物	筆記用具、スマートフォン
対象者	65歳以上で、“インターネット検索”及び“アプリのダウンロード”ができ、後日実施する初心者向けスマートフォン教室のサポートをしていただける方



『大切な人を想う会』

生きている限り、大切な人との死別や離別は誰にでも訪れます。喪失の深い悲しみやココロの内を話し、他の方の体験を聴き、思いやりの気持ちと共に語り合う「大切な人を想う会」を実施します。

日時
6月27日(土) 午後1時30分～3時30分
場所
玉穂総合会館 多目的室 1-1

テレビゲームを使った「脳トレ」体験会

人気テレビゲーム「太鼓の達人」を使って脳トレをしてみませんか？太鼓の達人で、“視覚”・“聴覚”・“手の動き”を同時に使い、脳の働きを活性化しましょう！みなさんの集まりに社協職員が出張いたします。ご興味のある方は社協までご連絡ください。



健康まなびや7月

申し込み開始：6月11日(木)午前9時～

※中央市在住の65歳以上の方を対象としています。
交通手段のない方は送迎があります(定員あり)

◆心と体の健康体操◆

理学療法士の先生と心と体の健康促進が座位で簡単にできる気持ち良い体操です。

日時	7月1日(水)午後2時～3時30分
場所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	上履き
定員	40名
講師名	志村優太 氏



◆3B 体操教室◆

音楽に合わせて体をゆっくり動かすやさしい体操です。

日時	7月22日(水)午後2時～3時30分
場所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	上履き
定員	40名
講師名	上野玲子 氏

◆顔ヨガ教室◆

表情筋を動かして顔を引き締めるエクササイズを体験出来ます。

日時	7月8日(水)午後2時～3時30分
場所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	上履き、手鏡
定員	40名
講師名	大野美穂 氏

◆骨アップ教室◆

骨を強くする方法や転倒防止の体操を学びます！

日時	7月29日(水)午後2時～3時30分
場所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	上履き
定員	40名
講師名	佐藤芳一 氏



◆音楽療法教室◆

音楽で心と体を癒す治療法です。

日時	7月15日(水)午後2時～3時30分
場所	玉穂総合会館 多目的ホール1
持ち物	上履き
定員	40名
講師名	長沼敏美 氏



◆あんしんサポートセンター 6月の相談日◆

《結婚相談所》

日時	①6月13日(土)午前10時～午後3時
	②6月17日(水)午後6時～8時

《成年後見相談》

日時	6月16日(火)午後1時～3時
----	-----------------

(会場) 玉穂総合会館

(利用料) 無料



“要予約”
です。

しわふみ原稿募集のお知らせ

中央市ことぶきクラブ連合会では、文芸誌を発行しています。市内在住の65歳以上の方でしたらどなたでも投稿できます。

種別	詳細
短歌	5首以内
俳句・川柳	5句以内
詩・漢詩	5編以内
エッセイ・小説	400字詰め原稿用紙 10枚以内
ひとことコーナー	日常のこと、趣味のことなど、なんでもひとこと

※原稿提出時には地区名、氏名、電話番号の記載をお願いします。

締切り 10月30日(金)

たくさんのご寄付ありがとうございました。

ボランティアだより119号で募集しました古布がたくさん集まりました。ご協力ありがとうございました。



全ての事業の問合せ、予約は下記までお願いします

[発行・編集] 中央市社会福祉協議会

[住所] 中央市下河東620

[電話] 055-274-0294

[FAX] 055-274-0319

[メール] borasen@chuo-shakyo.or.jp

[ホームページ] https://chuo-shakyo.or.jp/



この広報紙は赤い羽根共同募金により発行されています。