

# わがくさ

第35号

2024.08

発行

社会福祉法人 親和福祉会

- ☆小松原園デイサービスセンター
- ☆指定居宅介護支援事業所中野山王
- ☆八王子市シルバー見守り相談室中野
- ☆八王子市高齢者あんしん相談センター中野

042(654)8331



**6月から『楽々体操』が中野アパート第2集会所で始まりました！**

中野アパート自治会の佐々木会長から「集会所で体操ができないかなあ」とご相談があり、小松原園の児島先生をご紹介させていただきました。楽しく楽にできることから「楽々体操」と命名。20名の申し込みがあり、初回は14名の方が参加されました。毎月第2・4火曜日 9:15～9:45で体操しています。

中野アパート自治会 佐々木 昭男会長

**第2・4 火曜日 9:15 から 9:45**

講師のご紹介  
小松原園デイサービス 児島 純子先生♪  
趣味はバードウォッチング

町会・自治会など体操教室を始めたいと検討されている団体の方は、高齢者あんしん相談センター中野(☎620-0860)まで。場所や講師の方についてご相談をお受けしています。通いの場や集いの場についてもお気軽にご相談ください。

**お祭りシーズン到来♪地域のお祭りへお手伝いに行ってきました！！**

**中野市民センター祭り**

**都営中野アパート自治会祭り**

**シルバー見守り相談室中野**

見守り相談室職員が増えました。相談員(介護福祉士)青柳友里子です。宜しくお願いします。

**今年度のミニ講座開催**

- ・9月20日(金) 防災について

以降については調整中です。決定次第こちらでご案内申し上げます

全日共14時～15時開催で場所は、見守り相談室中野横の「コミュニティわかくさ」にて

\*講師は、明治安田の社員の方です。(勧誘は一切ありません)

**参加無料 自由参加**

**健康フエスタ**

～みんなでつくるう・元気な未来！～

**日時** 2024年 **10月26日** 土

**10:00～14:00**

**場所** 中田遺跡公園 ※雨天中止

スタンプラリー  
スタンプ5個で景品プレゼント!  
※数量限定 無くなり次第終了

FC Nossanノッソノッ子  
清水小学校  
キッチンカー集合

お問い合わせ  
不明な点がございましたらご連絡ください。  
高齢者あんしん相談センター中野 月～土 9:00～17:30(日・休み)

☎042-620-0860

**健康フエスタプログラム**

時間	イベント	団体名	場所
10:00～10:10	フラスバウンド	八王子市立清水小学校	中央広場
10:15～10:45	体操教室	八王子山王病院	コーナー⑧
10:50～11:10	お笑い落語講座(DVD)	高齢者あんしん相談センター中野	コーナー⑫
11:30～12:00	体操教室	八王子山王病院	コーナー⑧
12:00～12:30	よさこい	じよいそーらん華神楽	中央広場
13:15～13:45	よさこい	じよいそーらん華神楽	中央広場
10:00～12:00	サッカー練習体験	FC Nossanノッソノッ子	東側広場
12:30～13:00	フリスビーとサッカーの公開練習	なかのサッカークラブ FC Nossanノッソノッ子	東側広場

**コーナー内容**

- ① お手玉
- ② フラスバウンド
- ③ フリスビー
- ④ 駄菓子屋
- ⑤ バンパキンバスケケット
- ⑥ ベジエツク
- ⑦ 栄養・健康相談
- ⑧ 体操教室
- ⑨ てくボ
- ⑩ 脳トレ
- ⑪ 血管年齢・握力測定
- ⑫ お笑い落語講座(DVD)

※催し物の内容・時間等は一部変更する場合がございます。※当日はイベントの騒音でご迷惑をおかけします。

【主催】八王子市シルバー見守り相談室中野・八王子市高齢者あんしん相談センター中野・社会福祉法人親和福祉会・はちまるサポート大和田【協力】八王子市高齢者福祉課/高齢者い・さい・き・館・都営中野アパート自治会・中野市自治会・多摩病院・八王子山王病院・明治安田・大橋保健福祉センター・八王子市心身・若者育成支援センター「はちろひ」・八王子市サッカー事業推進協議会・FC Nossanノッソノッ子・日本赤十字社・DAYS BLGノッソノッ子・八王子お手玉の会・劇団大学堀川せみ・じよいそーらん華神楽・きんぐさの会・清水小学校・なかのサッカークラブ(順不同)【編集】

詳しいパンフレットは当日開場で配布いたします