

手芸・編物愛好会



作品をつくる喜びを感じてほしい

手芸・編物愛好会では、毎週月曜日にまちなかサロン、ギャラリースペースで活動を行っています。編物は、編み目を数えたり、バランスを考えたり試行錯誤しながら編みます。そのような過程を経て、完成した作品を見た時はとても達成感を感じます。また、編み物は指先を動かすことで脳を働かせ、認知症予防にもつながります。さらに、この会は様々なお話をしながら制作を行っているので、集いの場にもなっています。

以前は、「街なかサロン樹の子」で活動していましたが、現在はまちなかサロンのある総曲輪レガートスクエアで活動をしています。現在の場所に移ったことで、交通の便が良く、足が運びやすい環境になっています。ぜひ、お越しください。

手芸や編み物を通して
作品をつくる喜びを味
わってほしいです。



代表者：手塚

活動場所：まちなかサロン

ギャラリースペース

(総曲輪レガートスクエア)

活動日時：毎週月曜日

総曲輪ペタンクサークル



健康のためにペタンク！！

私たちのサークルは、フランス発祥で年齢を問わずプレーできるペタンクというスポーツを通して、健康維持を保ち、かつ楽しむことを目的に活動しています。70代を中心に60代、80代の総曲輪地区住民を主にして結成されたサークルです。ペタンクはパラリンピックで有名になったボッチャとよく似たスポーツで移動球を投げ、それに向かって持ち玉をいかに近づけるかを競うスポーツです。普通ペタンクは屋外で鉄球を使いますが、私たちのサークルは体育館もしくはまちなかサロンといった室内を利用しますので、おもりの入ったゴムボールを使用して楽しんでいます。これからも皆、和気あいあいと、そして上達という向上心を持って、サークル活動を続けていきたいと思っています。

毎週土曜日、午後1時半から旧総曲輪小学校体育館で活動していますので、校区を問わず見学または競技を体験していただければ幸いです。



代表者：水野

活動場所：まちなかサロン

旧総曲輪小学校体育館

活動日時：毎週土曜日、午後1時半
(旧総曲輪小学校体育館)

TEL：090-5682-5768

076-423-2794

Email：sagawamizunodesu@gmail.com

水曜の3B体操



元気に美しく3B体操をしよう

3B体操をご存じですか。

3B体操とは、音楽に合わせて体を動かす手軽な運動です。普段の生活ではあまり意識しない脇を伸ばしたり、腰や肩を回したり、大腿四頭筋をプルプルさせてスクワットをしたりしています。また、道具を使ってダンスもします。

最初は思い通りに手足が動いてくれなくても、繰り返し練習し、一曲通して踊れたら気分は舞台に立つタカラジェンヌです。月2回の活動なので、目覚ましく体力が向上する！痩せる！とか大きなことは言えませんが、この教室が、ご無沙汰していた運動を再開するきっかけになれば良いなと思い活動しています。

さあ、あなたも一緒に体操しましょう！

仲間と楽しく体操し、
健康寿命を延ばしましょう



代表者 : 安岡
活動場所 : まちなかサロン
活動日時 : 月2回
TEL : 090-2032-5048

シニアの部活動 ゆんたく



笑顔で帰っていただくことが目標です！

ゆったりと座ってできる「ゆるヨガ」、脳を活性化していく事がねらいの創作活動「いきいきアート」、療法的音楽活動「うたって健康」などの活動を65歳以上の方を対象として行っています。それぞれ資格を持った講師の方々をお迎えして、毎回楽しい時間を過ごして頂いています。現在、活動は不定期となっています。参加費は300円です。コロナ以前は、活動後におやつを食べながらおしゃべりする「ゆんたく」タイムがありました。早くゆんたくが復活する日が来る事を願っています。

65歳以上の方ならどなたでも参加OK。
ゆるヨガは車いすでも参加できますよ。
事前予約制です。



代表者：長田（ながた）
活動場所：まちなかサロン
TEL：080-3748-6824

チャイミー



音楽の贈り物 ～歌で楽しもう～

私たちチャイミーは大好きな歌の活動を通して社会とつながり、社会に貢献したいと思い『チャイミーと歌で楽しもう』を始めました。

まちなかサロンをはじめ福祉施設・病院等で四季の唱歌や童謡、懐かしの歌謡曲などを会場の皆さんと一緒に楽しく歌っています。

まちなかサロンでは、リクエスト曲や曲にまつわるトークや歌体操を交えたり、音楽を物語に仕立てて歌ったりすることで、会場が和やかで楽しい雰囲気になれ、喜んでいただいています。

まちなかサロンの明るい雰囲気で行う『チャイミーと歌で楽しもう』は心を軽やかにし、きっと皆さんを“音楽のとりこ”にしますよ。参加をお待ちしてま〜す。



代表者 : 友坂

活動場所: まちなかサロン

活動日時: 年8回

(1シーズンに2回)

TEL : 090-7740-8858

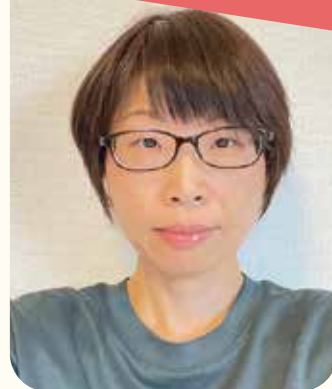
こども絵画教室&アートセラピー れぷれ



アートを通してここに寄り添う場所

アートセラピストが「こころと感情」にフォーカスする、こども絵画教室です。描き方の指導はせず、自由に表現することで自己肯定感を育むスタイルに好評をいただいております。ワークショップも定期的で開催中です。また、大人を対象としたアートセラピーも受付中です。ここは目に見えないからこそ、少しの不調でも気づきにくいもの。あなたが抑え込んでいる感情を受け入れることで、こころのバランスが整ってゆき、こころの免疫力を上げることにも繋がります。アートセラピーは絵が苦手でも大丈夫。簡単にできますよ。こころの不調がある方も、そうでない方も興味があれば体験をぜひオススメするので、ご連絡をお待ちしております！

アートセラピーのお申込みは
グループから個人まで。
お気軽にどうぞ。



代表者 : 有若 (ありわか)
活動場所 : 自宅兼絵画教室、まちなかサロン
活動日時 : こども絵画教室
→主に火、金曜日
アートセラピー
→不定期で予約優先

Email : terapia.lepre@gmail.com
Instagram : [@lepre.tomo](https://www.instagram.com/lepre.tomo)
HP : <http://lepre2.net/> (PC版)
: https://peraichi.com/landing_pages/view/lepre
(スマホ版)

骨盤ビクス えりママ



産後の骨盤ケア、できていますか？

私は初めての出産で、分娩中に急遽帝王切開を経験しました。妊娠中に気にしていた骨盤ケアのことなど頭から抜けて、気付けば自宅で我が子と2人。

慣れない育児にいっぱいいっぱいのある日、膝に激痛が走り立ち上がれなくなりました。骨盤ケアをしなかったせいで、膝に負担がかかりすぎて悲鳴を上げていたのです。急いで骨盤の体操を調べて試してみると、みるみるうちに良くなり怖かった子どもの抱っこも平気になりました！

いま「子どもの抱っこがツライ」という方、骨盤周りの筋肉を整えていきませんか？ 骨盤が不安定なままだと、抱っこ中にお子さんが暴れたとき支えきれず一緒に倒れて怪我をしてしまうかも。

1日に何度でもできる簡単な骨盤ケアをお伝えしています



代表者：えりママ

活動場所：まちなかサロン

開催未定