

老人会・シルリハ体操・踊りのご案内

老人会「鳩崎さわやかクラブ」の活動＝輪投げ大会、グランドゴルフ大会、ペタンク大会、運動会などなど。及び、シルバーリハビリ体操&ボランティア舞踊活動の仲間を募集しています。

この機会に是非参加して健康づくりを致しましょう。
活動日程は裏面の通りです。

鳩崎さわやかクラブ

毎月1日と15日に公民館に集まって輪投げの練習等を実施し、終わり次第懇親会で盛り上がっています。

右写真は輪投げ大会にて



シルリハ体操

肩痛、膝痛、腰痛、転倒防止、失禁予防、えん下体操等
指導は、シルリハ指導士の次の皆さんです。

(木内・高山・榎本)

踊りチーム「鳩崎さわやか会」

2回/月 先生に来て戴いて踊りの練習をしています。発表の機会は、老人ホームや社会福祉協議会での披露及び稲敷市芸能発表会での披露をしています。



本件に関するお問い合わせは下記の方をお願いします。

久川りま子 090-2414-1798 木内安代 090-1464-9433

令和4年度 :シルリハ体操・踊り練習・輪投げ練習等:日程表

教室名: 嶋崎さわやか会 場所: 嶋崎本郷公民館

開催日・時間

○ =シルバーリハビリ体操
時間=11時~12時

□ =踊り部会
時間=10時~12時

△ =輪投げ練習など活動
時間=13時~16時

2022年4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | △ | 2 |
| 3 | 4 | 5 | ○ | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | □ | □ | 14 | △ | 16 |
| 17 | 18 | 19 | ○ | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | □ | 27 | 28 | 29 | |

7月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | △ | 2 |
| 3 | 4 | 5 | ○ | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | □ | □ | 14 | △ | 16 |
| 17 | 18 | 19 | ○ | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | □ | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

10月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---|----|----|----|
| | | | | | | △ |
| 2 | 3 | 4 | ○ | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | □ | □ | 13 | △ | 15 |
| 16 | 17 | 18 | ○ | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | □ | □ | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

2023年1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | ○ | 12 | 13 | 14 |
| △ | 15 | □ | □ | 18 | 19 | 20 |
| 22 | 23 | 24 | ○ | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---|----|----|----|
| △ | 2 | 3 | ○ | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | □ | □ | 12 | 13 | 14 |
| △ | 15 | 16 | ○ | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | □ | □ | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

8月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | ○ | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | □ | 11 | 12 | 13 |
| 14 | △ | 15 | ○ | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | □ | □ | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | △ | ○ | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | □ | □ | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | △ | ○ | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | □ | □ | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

2月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---|----|----|----|
| | | | △ | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | □ | □ | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | △ | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | □ | □ | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | △ | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | □ | □ | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | ○ | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | □ | □ | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

9月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---|----|----|----|
| | | | | △ | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | ○ | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | □ | □ | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | ○ | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | □ | □ | 29 | 30 | |

12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|---|----|----|----|
| | | | | △ | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | ○ | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | □ | □ | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | ○ | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | □ | □ | 29 | 30 | 31 |

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | △ | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | □ | □ | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | ○ | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | □ | □ | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

シルリハ・踊り代表 木内安代
輪投げ等活動 代表 黒田伸治

電話番号: 090-1464-9433

電話番号: 090-8856-9484

Eメール: shinji96da@gmail.com

場所: 本郷公民館(稲敷市嶋崎524)