

老人会活動・シルリハ体操・踊りのご案内

令和5年3月
鳩崎さわやかクラブ

人生100年時代を迎えています。寝たきり等にならない様
健康な身体を維持して行きたいと思えます。その為の我々
鳩崎さわやかクラブの活動を紹介いたします。是非皆様の参
加をお待ちしています。お出てください。

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。
老人会主催のスポーツ大会には全て参加
しています。

写真は今年の稲敷市輪投げ大会で
優勝し表彰されているものです。



シルバーリハビリ体操

肩痛、膝痛、腰痛、転倒防止、
失禁予防、えん下体操等を実施し
ています。

シルバーリハビリ指導士は、榎本
さん、木内さんです。

踊りチーム「鳩崎さわやか会」

2回/月 踊りの練習をして、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。

写真は今年の芸能発表会での踊りです。



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05年度 シルリハ体操・踊り練習・輪投げ練習等：日程表

教室名：鳩崎さわやか会 場所：鳩崎本郷公民館

開催日・時間

○ =シルバリーリハビリ体操
時間=10時～11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

2023年4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 △
2	3	4	5 ○	6	7	8
9	10	11 □	12	13	14	15 △
16	17	18	19 ○	20	21	22
23	24	25 □	26	27	28	29
30						
7						
日	月	火	水	木	金	土
						1 △
2	3	4	5 ○	6	7	8
9	10	11 □	12	13	14	15 △
16	17	18	19 ○	20	21	22
23	24	25 □	26	27	28	29
30	31					
10月						
日	月	火	水	木	金	土
1 △	2	3	4 ○	5	6	7
8	9	10 □	11	12	13	14
15 △	16	17	18 ○	19	20	21
22	23	24 □	25	26	27	28
29	30	31				
2024年1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 ○	11	12	13
14	15 △	16 □	17	18	19	20
21	22	23	24 ○	25	26	27
28	29	30 □	31			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 △	2	3	4	5	6
7	8	9 □	10 ○	11	12	13
14	15 △	16	17	18	19	20
21	22	23 □	24 ○	25	26	27
28	29	30	31			
8月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 △	2 ○	3	4	5
6	7	8 □	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 □	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 △	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 □	15 ○	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 □	29	30		
2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 △	2	3
4	5	6	7 ○	8	9	10
11	12	13 □	14	15 △	16	17
18	19	20	21 ○	22	23	24
25	26	27 □	28	29		

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 △	2	3
4	5	6	7 ○	8	9	10
11	12	13 □	14	15 △	16	17
18	19	20	21 ○	22	23	24
25	26	27 □	28	29	30	
9月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 △
2	3	4	5	6 ○	7	8
9	10	11	12 □	13	14	15 △
16	17	18	19	20 ○	21	22
23	24	25	26 □	27	28	29
30						
12月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 △
2	3	4	5	6 ○	7	8
9	10	11	12 □	13	14	15 △
16	17	18	19	20 ○	21	22
23	24	25	26 □	27	28	29
30	31					
3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 △
2	3	4	5	6 ○	7	8
9	10	11	12 □	13	14	15 △
16	17	18	19	20	21	22
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
場所：本郷公民館(稲敷市鳩崎524)

電話番号：090-1464-9433
電話番号：090-8856-9484
Eメール：shinji96da@gmail.com