つくばライフサポートセンターみどりの

活動センターだより

2025年11月号



一日を通して気温が低くなってきました。体調にお気をつけてお過ごしください。 11月のカルチャー講座は予定表の通りです。ご参加お待ちしております。 各講座の詳細は裏面をご確認下さい。

感染症も流行っておりますので、

マスクの着用と検温、手洗い、アルコール消毒をお願いいたします。

カルチャー講座の場所は次のとおりです。

〇ヨーガ、笑いヨガ:2階活動室

〇親子ヨーガ:2階会議室

〇エクササイズ、中国語、麻雀:2階活動室

11月カルチャー講座のお知らせ

•	1 / 3 / 3 / 1				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
					閉所
3	4	5	6	7	8
閉所		親子ヨーガ 笑いヨガ	AA 中国語		閉所
10	11	12	13	14	15
		リラックス エクササイズ			閉所
17	18	19	20	21	22
		リラックス エクササイズ	AM麻雀		閉所
24	25	26	27	28	29
閉所			AM 中国語		閉所

お問い合わせ先

〒305-0881 つくば市みどりの1-32-9

社会福祉法人 創志会 つくばライフサポートセンターみどりの

TEL 029-836-7200 FAX 029-836-7204

ホームページ:https://www.sousikai.jp

☆最新情報はHPのニュースからご覧頂けます。

身体を動かす

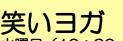
ヨーガ

月曜日(10:30~11:00)

イスに座って行い、皆さんの心と体の調子にあわせて無理なく進めます。ゆった りとした動きと深い呼吸で、新陳代謝を高めるとともにリラックス効果が得られ

ます。体の硬い方、初めての方にもお勧めです。 ◎受講料:500円 場所:みどりの2階活動室

今月の予定日:なし



水曜日(10:30~11:00)

「笑いヨガってなんだ?」「面白くもないのに笑えないよ」と思っている方、意 外と皆で笑うと楽しくなっちゃうんです。ついでに体にも良いので一石二鳥。 「昆布笑い」「静電気笑い」など謎の笑いで盛り上がります。ぜひ、この機会に 試してみませんか?体もぽかぽか、心もぽかぽかになりますよ♪。持ち物不要! 30分程度で終わりますので、お気軽にお越し下さい。

場所:みどりの2階活動室 今月の予定日:5日

リラックスエクササイズ

水曜日(10:00~11:00)

関節を柔らかくすると共に、筋肉を伸ばすことを目的とし年齢を感じさせない体 をつくっていきます。動きやすい服装でお越し下さい。

|場所:みどりの2階活動室 今月の予定日:12日、19日

水曜日(9:30~10:30)

小さなお子様がいると外出もままならないママさん・お子様も一緒に楽しめる ヨーガです。

◎受講料 500円 場所:みどりの2階会議室 持ち物:ヨガマット/タオルなど ヨーガ・笑いヨガ・親子ヨーガ:猪野瀬純子さん

下に敷くもの 今月の予定日:5日





知性を磨く

中国語

木曜日(10:00~11:00)

語学に触れてみませんか?初心者からでも大丈夫。先生が丁寧に優しく教えてく

れますよ!一緒に学びましょう。

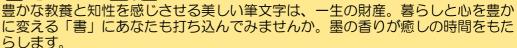
◎受講料:500円 場所:みどりの2階活動室 持ち物:筆記用具・ノート

今月の予定日:6日、27日



麻雀ブーム到来!麻雀好きから初心者まで月に1回麻雀を楽しんでいます。「麻 雀好きだけど面子がそろわない」「覚えたいけど機会がない」という方、一緒に 楽しみましょう。

場所:みどりの2階活動室 今月の予定日:20日 10:00~



持ち物:筆(大筆または中筆)、墨汁、半紙、すずり、雑巾、新聞紙、筆ペン ※当面お休みになります。

お知らせ

プログラム活動は状況により事前連絡が間に合わず、プログラムを中止す ることがあります。予めご了承ください。

4月より中国語が午前中になりました。ご確認ください。

お車でお越しの方へ

駐車場に限りがある為、お車でお越しの際にはお電話にてお問合せ下さい。

講師紹介

中国語:齋藤友香さん 暮らしの書道:西村智恵子さん

