

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

2026年2月号



本格的に寒さが増してきましたね。温活のためにぜひヨーガやリラックスエクササイズなどにご参加下さい。

2月のカルチャー講座は予定表の通りです。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。

○ヨーガ、笑いヨガ：2階活動室

○親子ヨーガ：2階会議室

○エクササイズ、中国語、麻雀：2階活動室

2月カルチャー講座のお知らせ

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|----------|-------------------------|-----------|-----|-----|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ヨーガ | | 親子ヨーガ 笑いヨーガ | AM 中国語 | | 閉所 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ヨーガ | | 閉所 | AM 中国語 | | 閉所 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ヨーガ | | リラックス エクササイズ PM麻雀 | | | 閉所 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 閉所 | AM 閉所 | リラックス エクササイズ | | | 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、皆さん的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：2日、9日、16日



笑いヨガ



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：4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：18日、25日

親子ヨーガ



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/タオルなど下に敷くもの 今月の予定日：4日

身体を動かす

麻

馬

妈

骂

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：5日、12日

知性を磨く



麻雀クラブ



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：18日 13:00~

暮らしの書道



豊かな教養と知性を感じさせる美しい筆文字は、一生の財産。暮らしと心を豊かに変える「書」にあなたも打ち込んでみませんか。墨の香りが癒しの時間をもたらします。

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。

ヨーガ

月曜日 (10:30~11:00)

イスに座って行い、皆さん的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：2日、9日、16日



笑いヨガ



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：4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：18日、25日

親子ヨーガ



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/タオルなど下に敷くもの 今月の予定日：4日

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：5日、12日

知性を磨く



麻雀クラブ



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：18日 13:00~

暮らしの書道



豊かな教養と知性を感じさせる美しい筆文字は、一生の財産。暮らしと心を豊かに変える「書」にあなたも打ち込んでみませんか。墨の香りが癒しの時間をもたらします。

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。

ヨーガ

月曜日 (10:30~11:00)

イスに座って行い、皆さん的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：2日、9日、16日



笑いヨガ



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：4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：18日、25日

親子ヨーガ



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/タオルなど下に敷くもの 今月の予定日：4日

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：5日、12日

知性を磨く



麻雀クラブ



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：18日 13:00~

暮らしの書道



豊かな教養と知性を感じさせる美しい筆文字は、一生の財産。暮らしと心を豊かに変える「書」にあなたも打ち込んでみませんか。墨の香りが癒しの時間をもたらします。

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。

ヨーガ

月曜日 (10:30~11:00)

イスに座って行い、皆さん的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：2日、9日、16日



笑いヨガ



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：4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：18日、25日

親子ヨーガ



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/タオルなど下に敷くもの 今月の予定日：4日

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：5日、12日

知性を磨く



麻雀クラブ



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：18日 13:00~

暮らしの書道



豊かな教養と知性を感じさせる美しい筆文字は、一生の財産。暮らしと心を豊かに変える「書」にあなたも打ち込んでみませんか。墨の香りが癒しの時間をもたらします。

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。