

小江原地区ふれあいセンター便り

令和6年度
第1号
4月1日発行

開館：9時～17時 月曜休館 長崎市小江原3丁目20番10号 ☎843-1529

ご利用をお待ちしています。

平成12年4月開設以来、24年目を迎えました。

地域の皆様のふれあい・生きがいづくり健康増進のお役に立てるよう取り組んでまいります。



令和6年度 職員紹介

所長	山崎 匠	(継続)
管理人	内野 ひとみ	(継続)
管理人	前嶋 朝美	(新)
夜間管理人	道下 繁	(継続)

退任あいさつ

ふれあいセンターで多くの方に出会い毎日楽しく過ごさせていただきました。色々ありがとうございました。

管理人 森 真理子

主催講座のご案内

講座の申し込み・問い合わせは、事務室迄お願いします。

高齢者向けの超簡単ヨガ

5千年から伝わる「健康法」ヨガ気軽に体験しませんか！
体の硬い人方・膝・腰に不安のある方でも大丈夫です。

4月20日(土) 11時半～12時半

- ◆講師：中牟田 はるみ先生
- ◆場所：2F第1研修室
- ◆定員：15名
- ◆備考：60才以上 飲み物・タオル
ヨガマット(無くてもOK)

春の山野草散策

草花の名前や薬効・利用法、薬草・毒草の見分け方などを先生と一緒に散策しながら学びます。

5月24日(金) 10時～12時

- ◆講師：福見 千松先生
- ◆場所：かきどまり運動公園周辺
- ◆集合：かきどまりテニスコートクラブハウス前
- ◆定員：20名
- ◆備考：歩きやすい服装・靴、帽子、タオル
筆記道具 飲物持参 小雨実行

花架拳

天女のような優雅な舞で足腰を鍛える健身術です。

5月14日(火)、28日(火)

ともに 13時～15時

- ◆講師：市村 むつみ先生
- ◆場所：2F第1研修室
- ◆定員：20名
- ◆備考：動きやすい服装、
タオル・飲物持参

レクリエーションスポーツ

笑って動いてストレス発散
心と体をほぐしてして、脳と全身を気持ちよくトレーニングしましょう

6月21日(金) 13時～15時

- ◆講師：中島 るり子先生
- ◆場所：2F第1研修室
- ◆定員：30名
- ◆備考：動きやすい服装、
タオル・飲物持参

◆2024年度 学習グループのご紹介◆

今年度は、28の学習グループが楽しく活動されています。

興味がある方は、直接見学して詳細をお問い合わせください。

新規で学習グループを立ち上げたい方は、条件等がありますのでお気軽にご相談下さい。

【研修室が空いている時間帯を、個人やグループで利用(有料)することもできます。】

小江原地区ふれあいセンター (☎)095-843-1529

曜日	種 目	学 習 グループ名	月利用回数		時 間	研修室	人数
火曜日	3B体操	3B体操 ベルの会	4	1.2.3.4.	9:00~11:00	第1	12
	民 踊	合歓の木 民踊会	4	1.2.3.4.	11:00~13:00	第1	6
	体 操	楽らく体操	4	1.2.3.4.	15:00~16:30	第1	18
	書 道	游 心 会	4	1.2.3.4.	10:00~12:00	第2	11
	カラオケ	小 江 原 グループ	3	1.2.3	14:15~16:15	第2	10
	舞踊体操	真 清 会	2	.2・4	10:30~12:30	第3	5
水曜日	女性合唱	コ ー ル ふるーる	4	1.2.3.4.	9:00~11:00	第1	22
	スクエアダンス	レクリエーション同好会	4	1.2.3.4.	11:00~13:00	第1	15
	卓 球	み かん クラ ブ	4	1.2.3.4.	13:00~15:00	第1	11
	チェアーヨガ &美容の話	花*花クラブ	1	3	9:45~11:30	第2	10
	トランプ・ブリッジ	ブリッジ入門	2	1・3	13:00~16:00	第2	10
	男性料理	クッキングボーイズ	1	2	9:30~12:30	調理	18
木曜日	体 操	ス ロ ト レ ッ チ	4	1.2.3.4.	9:00~11:00	第1	7
	卓 球	さくらこ会	4	1・2・4 3	11:00~13:00 14:45~16:45	第1	8
	卓 球	あゆみクラブ	4	1・2・4 3	13:00~15:00 12:45~14:45	第1	12
	アロマヨガ	アーサナ	2	2・4	15:00~16:50	第1	34
	大正琴	琴城流大正琴「菜の花会」	1	1	10:00~12:00	第2	7
	朗読話し方	ひなたぼっこ小江原	1	2	9:45~11:45	第2	14
金曜日	太極拳	太 極 拳 愛 好 会	4	1.2.3.4.	10:30~12:30	第1	10
	斉 唱	みんなで歌おう	2	2.4	12:30~14:30	第1	21
	卓 球	ア ン ズ クラ ブ	4	1.2.3.4.	14:30~16:30	第1	11
	フルート	フルート・アンサンブル	3	1.2.3.4.	9:00~12:00	第2	11
	手 芸	さくらんぼクラブ	2	1・3	10:00~12:00	第3	9
土曜日	卓 球	戒 クラ ブ	4	1.2.3.4.	9:30~11:30	第1	16
	ハワイアン・フラ	ハワイアン・フラ・ジャズミン	2	2・4	13:00~15:00	第1	8
	アロマヨガ	アーサナ	2	1・3	13:00~15:00	第1	34
	大正琴	琴城流大正琴「琴輪貴会」	3	1・2・3	10:00~12:00	第2	5
	カラオケ	寿 福 会	4	1.2.3.4.	13:00~15:00	第2	8
火木土	囲 碁	さくら碁会	12	1.2.3.4.	13:00~16:50	第3	17

※新グループは3ヶ月試行期間 令和6(2024)年度4月現在登録 28グループ (人数は講師含む)

「市役所主催」

火	[すこやか運動教室] 健やか支援課 生涯元気事業	2	1・3	13:30~15:00	第1	
木	親子「お遊び教室」 子育て支援課	1	3	10:30~12:00	第1	