

大浦ふれセン便り



〒850-0917 長崎市下町1番13号 電話・FAX 095-827-1987 E-mail ourak@ngs1.cncm.ne.jp



主催講座のお知らせ!

スポーツに、**秋** ですね。
学びに...

待ってるよ!



ふれセンWeb

健康体操 ～午後のさわやかストレッチ～

★日時：①10/9(水) ②12/11(水) 【13時半～15時半】

★場所：大浦ふれセン3階

★講師：野口 信貴 氏

★定員：20名

★持参品：上履き・タオル・水筒



申込〆切
9月27日
(金)

【健康体操 QR】



スマホ講座 ～LINEからはじめるスマホ講座～

★日時：①10/5(土) ②10/12(土) ③10/19(土) 【10時～12時】

★場所：大浦ふれセン2階

★講師：清水 恵三 氏

★定員：20名

(LINEを使用している人限定)



申込〆切
9月27日
(金)

【スマホ講座 QR】



誕生花

ダリア

華麗 気品 優雅

りんどう

勝利 正義 誠実

参加自由!

体の調子、見直して
みませんか?

※上記2講座のお申込は受付又は電話・メール・QRにて

9月の行事

9月中【グラバー園市民無料】

9/2【小・中学校始業式】

9/4【グラバー園開園
50周年記念日】

9/14～16【居留地まつり】

9/16【祝日・敬老の日】

9/17【中秋の名月】

9/22【祝日・秋分の日】

9/23【振替休日】

つるかめ会・大浦ふれセン合同開催

講座：ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは? ??

高齢化の進む日本社会を見据えて、2007年に新しく提唱された病気で、症状は多岐にわたり、筋力低下、関節の可動性の悪化、バランス能力の低下、日常生活動作(歩く、立つ、階段の登り降りなど)の制限、関節や筋肉の痛みなどです。

★日時：9月18日(水) 10時～12時

★場所：大浦ふれセン3階

★講師：長崎みなとメディカルセンター理学療法士

※参加は自由ですのでどなたでも受講できます!

夏休みスタディールームの様子



みんな楽しく、集中して過ごせました!

夏休みスタディールーム (月～金)9:00～12:00
第一研修室(出入り自由)



令和6年9月 大浦地区ふれあいセンター利用予定表

※利用予定日は変更になる場合があります

項目		1階 第1研修室			2階 第2研修室			3階 第3研修室		
日	曜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜
1	日									
2	月	休 館 日								
3	火					大浦絵の会		ヘルシー 太極拳	いきいき 太極拳	
4	水		nfs cats		あゆみ会Ⅰ 書道教室	あゆみ会Ⅱ 書道教室		大浦民謡会	つくしんぼ会 (卓球)	太極拳 ゆうの会
5	木		How are you?クラブ			桜香書道教室		太極拳 愛好会		バレエ会
6	金				あすか (洋裁)	あすか (洋裁)		やさしい ヨガ	レイ・アロハ (フラダンス)	
7	土		子供書道教室		桜香書道教室	子供書道教室		ピジャワー クヨガ	つくしんぼ会 (卓球)	
8	日			大浦一丁目 自治会	ランドシティー 東山手管理組合			ホークーイモイ モ(フラダンス)		
9	月	休 館 日								
10	火		ママンの会 (ペーパークラフト)					ヘルシー 太極拳	いきいき 太極拳	
11	水				あゆみ会Ⅰ 書道教室	あゆみ会Ⅱ 書道教室		大浦民謡会	つくしんぼ会 (卓球)	太極拳 ゆうの会
12	木		How are you?クラブ			桜香書道教室		太極拳 愛好会		
13	金		大浦老連		あすか (洋裁)	あすか (洋裁)		エクササイ ズ着付	長崎市立長 崎中学校	
14	土		子供書道教室		桜香書道教室	子供書道教室		ピジャワー クヨガ	つくしんぼ会 (卓球)	
15	日	居留地まつ り	居留地まつ り					ホークーイモイ モ(フラダンス)	ラ・プレ	
16	月	休 館 日								
17	火			北大浦民児協		大浦絵の会		ヘルシー 太極拳	いきいき 太極拳	
18	水			南大浦民児協	あゆみ会Ⅰ 書道教室	あゆみ会Ⅱ 書道教室		つるかめ会	つくしんぼ会 (卓球)	太極拳 ゆうの会
19	木		How are you?クラブ			桜香書道教室		太極拳 愛好会		
20	金				あすか (洋裁)	あすか (洋裁)		やさしい ヨガ	レイ・アロハ (フラダンス)	居留地歴史まち づくり協議会
21	土		子供書道教室		桜香書道教室	子供書道教室			つくしんぼ会 (卓球)	
22	日							ホークーイモイ モ(フラダンス)		
23	月	休 館 日								
24	火		ママンの会 (ペーパークラフト)	梅中育成協				ヘルシー 太極拳	いきいき 太極拳	北大浦地区コ ミュニティ協議 会
25	水							大浦民謡会	つくしんぼ会 (卓球)	太極拳 ゆうの会
26	木							太極拳 愛好会		
27	金		ほかほか カフェ		あすか (洋裁)	あすか (洋裁)		やさしい ヨガ	ほかほか カフェ	
28	土			大浦一丁目 自治会			第一相生町 自治会	ピジャワー クヨガ	つくしんぼ会 (卓球)	
29	日									
30	月	休 館 日								

◎ふれあいセンターの利用を申し込まれるときは上記の予定表を参照のうえ事前にご連絡ください。
なお、正式な利用決定は「利用許可申請書」の提出後となります。ご不明の点などお気軽にお問い合わせください。

電話・FAX 095-827-1987