



小榊の皆さんとのふれあいを大切に！！

令和 2 年 7 月 1 日  
木鉢地区ふれあいセンター

# ふれセンだより 7月号

長崎市木鉢町 2 丁目 228-6  
TEL&FAX : 865-4143  
開所時間 : 9~17 時  
休所日 : 月曜日及び 12/29~1/3

## < 学習グループ活動再開 >

新型コロナウイルス感染拡大防止のため 4 月 5 日から活動自粛を続けてきました。6 月 1 日より学習グループの受付ができるようになりましたので少しずつ明るさを取り戻しているようです。2 次・3 次感染の波が起きないように手洗い・マスク着用・換気並びに三密に気を付け皆さんのご協力でコロナ禍をのりきりましょう。

### \* ふれあいセンターの現在の対応状況

#### 臨時休所解除

- ① 事務室の窓口業務、電話対応 ⇒ 通常通り
- ② 図書の新し出し、返却 ⇒ 通常通り
- ③ 学習グループ、講座等の利用は 6 月 1 日から受付開始（現在：活動再開中）

## 「学習グループの紹介」

心を大切にして、人と技の優劣を競ったり比べたりせず、むりなく、あせらずお稽古を続けると、足腰が丈夫になり、動作が機敏になるため転ぶことが少なくなります。太極拳の深く長い呼吸は免疫力を高め、気血の流れを良くし自然治癒力を高めてくれます。長息は長生きに通じます。新しいことを始めると、脳が活性化されると言われています。健康になるための 気功太極拳！年齢に関係なくいつからでも始められます。初心者も男性も歓迎致しますので一度、見学、体験をされてみませんか。

金曜日 13:00~14:30 / 月 3 回

### 7月のふれセン講座予定

日	時間	講座名	内容	講師	参加料
7/15 (水)	10:00~11:30	お遊び教室	家庭教育	市子育て支援課	無料
7/16 (木)	13:30~15:00	介護予防教室	健康づくり	小榊アスカ福祉会	無料

### 《太極拳 花》



日本健康太極拳協会

師範 田原 より子

Tel : 090-1870-5130

令和2年 7月 木鉢地区ふれあいセンター 貸室予約表

6月25日 現在

日 曜	第1研修室			第2研修室	第3研修室	第4研修室	調理室
1 水	木鉢がいっしょ会 13:00~15:00	太極拳 花 15:00~17:00	Dance♪GRM 17:00~21:00	カラオケ同好会 10:00~12:00			
2 木	スクエアステップ 10:00~11:00	リハビリ介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00		木鉢2丁目自治会 13:30~15:00		
3 金	ラーズ木鉢 9:30~12:00	太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		フルトアンサンブル 10:00~12:00		
4 土	ラーズ木鉢 9:30~12:00		木鉢2自治会 19:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
5 日		空手道 大闘会 12:00~17:00					
6 月	休所日						
7 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
8 水	木鉢がいっしょ会 13:00~15:00	太極拳 花 15:00~17:00	Dance♪GRM 17:00~21:00	カラオケ同好会 10:00~12:00			
9 木	スクエアステップ 10:00~11:00	リハビリ介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
10 金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		フルトアンサンブル 10:00~12:00		
11 土	ラーズ木鉢 9:30~12:00		空手道 大闘会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
12 日		空手道 大闘会 12:00~17:00			フルトアンサンブル 9:00~12:30		
13 月	休所日						
14 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00	編み物教室 10:00~13:00			
15 水	お遊び教室 木鉢がいっしょ会 10:00~11:30 13:00~15:00	太極拳 花 15:00~17:00	Dance♪GRM 17:00~21:00	カラオケ同好会 10:00~12:00			
16 木		介護予防教室 13:30~15:00	ボクササイズ 19:00~21:00				
17 金		太極拳 花 13:00~15:00	空手道 大闘会 17:00~21:00		フルトアンサンブル 10:00~12:00		
18 土	ラーズ木鉢 9:30~12:00		空手道 大闘会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
19 日		空手道 大闘会 12:00~17:00					
20 月	休所日						
21 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
22 水	木鉢がいっしょ会 13:00~15:00	太極拳 花 15:00~17:00	Dance♪GRM 17:00~21:00	カラオケ同好会 10:00~12:00			
23 木			ボクササイズ 19:00~21:00				
24 金	ラーズ木鉢 9:30~12:00		空手道 大闘会 17:00~21:00				
25 土	ラーズ木鉢 9:30~12:00		空手道 大闘会 17:00~21:00			多趣味愛好会 13:00~17:00	
26 日		空手道 大闘会 12:00~17:00			フルトアンサンブル 9:00~12:30		
27 月	休所日						
28 火	エアロビクス①② 10:00~12:30	社交ダンス 14:30~16:30	ボクササイズ 19:00~21:00	編み物教室 10:00~13:00			
29 水		木鉢がいっしょ会 13:00~15:00		カラオケ同好会 10:00~12:00	竹の子会 10:00~12:00		
30 木	スクエアステップ 10:00~11:00	リハビリ介護体操 13:30~15:30	ボクササイズ 19:00~21:00				
31 金			空手道 大闘会 17:00~21:00				