あじさいだより

第３４号　令和１年１１月１５日発行
（公社）下松市シルバー人材センター
家 事 援 助 班

初冬の季節となり、朝晩の冷え込みが身に沁みたり、夕暮れの早さに家路を急ぎたくなる今日このごろですが、皆さん体調は大丈夫ですか・・？

今年の夏も異常な暑さで、大変な仕事内容も多かったのですが、「いいよ、やりましょう」と応えてくださる皆さんに、いつも助けられ、元気を頂いておりました。

これからもお願いをする事が多々あると思いますが、「皆さんのチカラ、シルバーパワー」を是非貸してください。よろしくお願いします。

（事務局　難波）

※ 就業関係で行き詰った事やトラブル、就業の依頼がない等の悩みがありましたらお気軽に事務局にご相談ください。

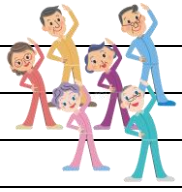
《事務局　☎　44-2600》

健康教室・小物づくり教室のご案内

健康一番！　どなたでもお気軽に、ふるってご参加下さい♪

健 康 教 室　毎月第１木曜日９時 30 分～10 時 45 分　下松市勤労者総合福祉センター

開　催　日　時	講　習　内　容
R1・１２／５（木）	肩こり改善予防
R2・　１／９（木）	腰痛改善予防体操
R2・　２／６（木）	姿勢良くして元気な体
R2・　３／５（木）	毎日続けていきいき楽しい生活



小 物 づ く り 教 室　毎月第２水曜日 13 時～15 時　下松市勤労者総合福祉センター

開　催　日　時	講　習　内　容	開　催　日　時	講　習　内　容
R1・１２／１１（水）	干支　ねずみ	R2・２／１２（水）	まねき猫
R2・　１／１３（水）	お雛様	R2・３／１１（水）	花束　チューリップ

小物づくり教室作品紹介

バラのブローチ
（９月）

ヨーヨー人形
（５月）

金太郎
（４月）

くまもんストラップ
（10 月）

リース
（11 月）

キャラメルポーチ
（７月）

藤ストラップ
（６月）

第2回「明るく・楽しく・元気に交流会」

【 参加者：44 名 】

日時/令和元年 6 月 26 日（水）10：00～13：00
場所/下松市勤労者総合福祉センター　研修室

ミニコンサート

第１回「脳元気教室」

【 参加者：３７名 】

介護予防セミナー（脳元気教室）

【開催日時】　令和元年９月 25 日（水）　13：30～15：00

【開催場所】　下松市勤労者総合福祉センター　体育室

【講　　師】　田引 佳子 先生　（コンディショニングトレーナー）

【研修目的】　市内６０歳以上の高齢者を対象に、生きがいづくり支援事業として介護予防セミナー（脳元気教室）を開催し、健康で、明るく楽しく元気に生活できる喜びや交流会に参加することにより社会参加への意識の向上を目的とする。

【演　　題】　『リズム体操』

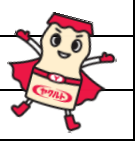
【行事のご案内】

令和元年度　第３回　明るく・楽しく・元気に交流会！！　（締め切り R1 年 11 月27日）

開　催　日　時	令和１年 12 月４日（水）　　10 時 00 分～13 時 00 分
講　習　内　容	かんたん押絵（ねずみ） 会費　500 円（昼食代）　　お茶は各自持参 ※はさみ、ボンド、爪楊枝、（ピンセット）
場　　所	下松市勤労者総合福祉センター　研修室

令和元年度　第２回　脳元気教室　（締め切り R2年1月22日）

開　催　日　時	令和２年１月 29 日（水）　13 時 30 分～15 時 00 分
講　習　内　容	『ヤクルト健康教室』　　講師　東部ﾔｸﾙﾄ管理栄養士
場　　所	下松市勤労者総合福祉センター　研修室



※お申し込みは、電話でも受け付けます。　【ご連絡先】シルバー事務局　☎44-2600