

少しずつ広がる「集いの場」

- ★ (1) 駿河台町会会館「健康体操教室」開催中！ ★
- ★ (2) 飯山満三丁目王子会館「お茶のみサロン」開催中！ ★

”誰でも参加できる「集いの場」”にお邪魔してきました。

(1) 駿河台町会会館「健康体操教室」

毎月第三木曜日の午後(13:00～15:00)、駿河台町会会館で「健康体操教室」が開催されています。

船橋リハビリ体操の指導を受けた方がテキストに従って、頭から足まで、体の各部分を丹念に運動して行きます。無理のない範囲で各部を動かすことで、関節の可動域を広げると共に、日々の健康に向けた運動となります。

私も当日参加された20名の皆さんと一緒に、50分みっちり運動させて頂きました。

運動の後は、「お茶とお菓子」で団らんのひととき、皆さんがお互いに顔を合わせて、おしゃべりすることでストレス解消になっているのではないのでしょうか。「体と心の健康教室」に近づけていければ良いのではないのでしょうか。

また、来月も頑張りましょう！

すこちゃん手帳と体操指導書



腕を大きく上げて・・・



今度はおやつの時間です

(2) 飯山満三丁目王子会館「お茶のみサロン」

飯山満三丁目町会王子会館で、「お茶のみサロン」が、4月から毎週火曜日 9:00～13:00 に開催されています。

会館1階の2間を使用した畳の部屋で、東側の窓からは王子神社の参道が見渡せます。

お茶会サロンでは、コーヒーとお茶が自由に飲めるよう準備がされていました。また、部屋には長机と高座椅子が準備されており、畳に腰を下ろさなくても腰掛けられ、長い時間楽に過ごせるよう工夫されていました。

将棋を楽しんだり、気の合った同士で雑談したり、大型テレビを見たりと、思い思いに、リラックスした時間を過ごされていました。

楽しく情報交換ができて、笑顔になれる空間でした。

また、来週お会いしましょう。

今後とも、二宮・飯山満地区で”「集いの場」”を広げて行けるよう、皆様のご理解とご協力を宜しくお願いします。



茶のみサロン案内と会場



大型テレビも！



お話や将棋も・・・

(二宮・飯山満地区社会福祉協議会 Co-SLEE 塚本記)

https://funabashi-shakyo.or.jp/author/lsc_ninomiya_hasama/

ボランティア募集中
(ご連絡をお待ちしております)

二宮・飯山満地区社会福祉協議会
船橋市飯山満町 1-950-3 飯山満公民館内
TEL 047-424-0294 / 047-424-0317

