

## 行事名・実施日時について

行事名	実施日時	行事内容
愛のうたごえ	12月6日(水曜日) 12月22日(金曜日) 10:30	ピアノ演奏に合わせて合唱します。 【参加料】100円 【定員】24名 【場所】大広間 【講師】中村和子先生
祝箸・ポチ袋製作	12月24日(月曜日) 10:30	来年の正月に向けて祝箸・ポチ袋を製作してみます。 【参加料】無料 【定員】20名 【場所】工作室など 【講師】徳丸ふれあい館スタッフ
うたごえリクエスト	12月10日(月曜日) 10:30	アコーディオンに合わせて参加者のリクエスト曲を合唱します。 【参加料】100円 【定員】24名 【場所】大広間 【講師】小室一先生
映画	12月9日(土曜日) 12月16日(土曜日) 13:30	9日「勝利者」の出演は三橋達也、南田洋子、石原裕次郎など、 16日「かあちゃん」の出演は岸洋子、原田隆二などです。 【参加料】無料 【定員】30名 【場所】大広間
エンジョイエアロビクス	12月28日(木曜日) 10:30	音楽に合わせて身体を動かすリズムウォークを中心に簡単なボディヒーリングなどを行います。 【参加料】100円 【定員】15名 【場所】機能回復訓練室 【講師】花房香先生 【その他】動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。
おとせん体操	12月7日(木曜日) 10:30 12月9日(土曜日) 10:30 12月18日(月曜日) 10:30	運動強度は低めのため、普段から運動習慣のない人やレクリエーションとしての準備体操にも適しています。 【参加料】無料 【定員】18名 【場所】機能回復訓練室 【講師】徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。

折り紙	12月 3日（日曜日） 10:30 12月15日（金曜日） 10:30	毎回、作品テーマが変わります。手指を使う折り紙は脳活性にも効果があります。 【参加料】無料 【定員】15名 【場所】文化教室 【講師】徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】持ち物 折り紙3枚
お口とお腹の健康体操	12月 1日（金曜日） 10:30 12月17日（日曜日） 10:30	唾液の分泌を良くしたり、消化を良くしたり、食後の血糖値上昇を抑えたり、食前と食後に役立つ体操です。 【参加料】無料 【定員】15名 【場所】機能回復訓練室など 【講師】徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。
体を楽に扱う体操	12月21日（木曜日） 10:30	歩き方や立ち上がり方などさまざまな生活動作の助けになるコツや体の使い方を学べます。 【参加料】100円 【定員】16名 【場所】機能回復訓練室 【講師】原弘幸先生 【その他】動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。
クリスマスコンサート	12月18日（月曜日） 13:30	ピアノとピアノカに合わせてクリスマス为主题にした演奏を合唱を楽しみます。 【参加料】100円 【定員】名 【場所】大広間 【講師】中村和子先生
健康講座動画	12月 6日（水曜日） 13:30	東京都健康長寿医療センターの老年医学講座です。今回は「感染症予防とヒートショック」がテーマです。 (動画の視聴です) 【参加料】無料 【定員】24名 【場所】大広間
骨盤底筋体操	12月 8日（金曜日） 12月27日（水曜日） 10:30	内臓を支える筋肉を鍛えて尿漏れ予防に役立っています。 【参加料】無料 【定員】15名 【場所】機能回復訓練室 【講師】徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。

サークルサーキット	12月27日（木曜日） 13:30	<p>様々な室内運動器具を順番にこなしていくサーキットトレーニングです。</p> <p>【参加料】 無料 【定員】 14名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。</p>
さわやか健康体操	12月2日（土曜日） 10:30	<p>全身運動を基本に音楽に合わせてポーズをとってみたい楽しみながら体操をします。</p> <p>【参加料】 無料 【定員】 15名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 斉藤ふみ江先生 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。</p>
初心者パソコン	12月16日（土曜日） 12月23日（土曜日） 13:30 14:10	<p>マンツーマンで1回30分の講座です。</p> <p>毎回テーマはその人のわからない事に合わせていきます。</p> <p>【参加料】 無料 【定員】 各時間1名 【場所】 受付横 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】 ご自分のパソコンがあれば持参ください。</p>
スマートフォンの初歩の初歩	12月1日（金曜日） 12月27日（水曜日） 13:30 14:10	<p>電話のかけ方、メールの送り方等の基本操作や初歩的な使い方を勉強します。毎回テーマはその人のわからない事に合わせていきます。</p> <p>【参加料】 無料 【定員】 1名（1回30分） 【場所】 受付横 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】 スマートフォンはご自分でお持ちください。お教えできるのは初歩的なものに限ります。</p>
スローエアロ	12月14日（木曜日） 12月28日（木曜日） 13:30	<p>「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方にもおすすめの運動です。</p> <p>【参加料】 100円 【定員】 15名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 花房香先生 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。</p>

そろばん	12月27日（水曜日） 10:30	昔なつかしいそろばんです。そろばんは、指先を使った運動により脳機能が活性化されますので認知症の予防にも効果があります。 【参加料】 無料 【定員】 20名 【場所】 文化教室 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】 そろばんをお持ちの方はご持参ください。お持ちでないかたは館でお貸しします。
体幹たいそう	12月25日（月曜日） 13:30	血行改善、腕や足のトレーニング、歩行動作の改善など普段の生活動作の向上にお役立てください。 【参加料】 100円 【定員】 16名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 斉藤ふみ江先生 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。
体力向上体操	12月9日（土曜日） 13:30	運動器具を使いながら個別にカルテを作り1人1人に合ったトレーニングをします。 【参加料】 無料 【定員】 8名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。
楽しく輪投げ	12月 4日（月曜日） 12月13日（水曜日） 12月20日（水曜日） 13:30	得点は気にせずどんどん投げてみましょう。輪投げの練習ですので気軽に参加してください。 【参加料】 無料 【定員】 20名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。
貯筋体操	12月11日（月曜日） 13:30	毎日少しずつ行いながら貯筋していく道具を使わない筋力トレーニングをします。 【参加料】 100円 【定員】 14名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 総合体育研究所7インストラクター 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。

<b>転倒予防体操</b>	1 2月23日（土曜日） 13:30	転倒に関連する足の筋力やバランス感覚などに焦点を当てて行う体操です。 【参加料】 無料 【定員】 15名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 総合体育研究所7インストラクター 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。
<b>認知笑カルタ</b>	1 2月13日（水曜日） 1 2月25日（月曜日） 14:40	板橋区が作成した「いたばし認知笑かるた」を使って楽しみながら認知症との付き合い方を学びます。 【参加料】 無料 【定員】 15名 【場所】 機能回復訓練室など 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ
<b>ぬりえ</b>	1 2月 1日（金曜日） 1 2月 3日（日曜日） 1 2月 8日（金曜日） 1 2月10日（日曜日） 1 2月15日（金曜日） 1 2月17日（日曜日） 1 2月22日（金曜日） 1 2月24日（日曜日） 1 2月28日（金曜日） 13:30	題材はこちらで用意します。思い思いに塗りあげてください。 【参加料】 無料 【定員】 20名 【場所】 文化教室など 【その他】 色鉛筆やクレヨン等をご持参ください。
<b>脳活性</b>	1 2月 4日（月曜日） 1 2月23日（土曜日） 10:30	手遊びやジェスチャー、変わりしりとりなどで脳を活性化して認知機能の低下を防ぎます。 【参加料】 無料 【定員】 18名 【場所】 機能回復訓練室 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ
<b>バーチャルゲーム企画 ボウリングで遊ぼう</b>	1 2月10日（日曜日） 1 2月20日（水曜日） 14:40	人気のゲーム機を使って、本物のボウリングをしているような感覚で楽しみましょう。ボールを投げる動きはボウリングそのものです。 【参加料】 無料 【定員】 4名 【場所】 大広間 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。

ハンドベル	12月 2日 (土曜日) 13:30	みんなで力を合わせてハンドベルのきれいな音色を奏でます。 【参加料】 無料 【定員】 10名 【場所】 機能回復訓練室など 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ
ピアノレッスン	12月15日 (金曜日) 9:20から20分ごと	20分間マンツーマンで指導します。 指先を動かすピアノは脳の活性化にも役立ちます。 【参加料】 無料 【定員】 各時間1名 【場所】 大広間 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ
ふれあいピアノ	12月14日 (木曜日) 12月20日 (水曜日) 10:30	ピアノに合わせて昔懐かしい合唱曲などを歌います。 【参加料】 100円 【定員】 24名 【場所】 大広間 【講師】 中沢弘子先生
ペットボトル体操	12月 2日 (土曜日) 15:00 12月17日 (日曜日) 15:00	ペットボトルを使っての体操です。 【参加料】 無料 【定員】 18名 【場所】 大広間 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】 動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。
防犯講座	12月14日 (木曜日) 13:30	高齢者を狙った特殊詐欺を中心に最近の犯罪状況を踏まえた正しい防犯知識を身に着けます。 【参加料】 無料 【定員】 24名 【場所】 文化教室 【講師】 高島平警察署担当官
指の体操	12月11日 (月曜日) 12月24日 (日曜日) 15:00	手指・足指を動かして血行をよくするとともに、脳に刺激を与え活性化します。手遊びをしながら運動と脳活性を同時に行っていきます。 【参加料】 無料 【定員】 19名 【場所】 大広間 【講師】 徳丸ふれあい館スタッフ

<p><b>ヨガ</b></p>	<p>12月 7日 (木曜日) 12月21日 (木曜日) 13:30</p>	<p>リラックスヨガを基本として軽いストレッチも行います。心と身体のリラックスにお役立てください。 【参加料】100円 【定員】15名 【場所】機能回復訓練室 【講師】花房香先生 【その他】動きやすい服装でご参加ください。ヨガマットかバスタオル、水分、汗拭きタオルをお持ちください。</p>
<p><b>リズム体操</b></p>	<p>12月13日 (水曜日) 13:30</p>	<p>数字を数えながら体を動かしたり、複数の事を同時に行うことで、脳を活性化しながら、有酸素運動を行います。 【定員】15名 【場所】大広間 【講師】徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。</p>
<p><b>ロコモ体操</b></p>	<p>12月11日 (月曜日) 12月16日 (土曜日) 12月25日 (月曜日) 10:30</p>	<p>片脚立ちとスクワットを中心に骨や筋肉を鍛えて運動機能の低下を防ぐ体操です。 【参加料】無料 【定員】18名 【場所】機能回復訓練室 【講師】徳丸ふれあい館スタッフ 【その他】動きやすい服装でご参加ください。水分・汗拭きタオルをお持ちください。</p>